



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL

Relatório de Estágio Profissional apresentado, com vista à obtenção do curso de 2º Ciclo em Ensino da Educação Física no ensino Básico e Secundário da FADEUP, ao abrigo do Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e o decreto-lei nº43/2007 de 22 de Fevereiro.

Orientador: Prof. Doutor José Mário Cachada

João Carlos de Carvalho Ferreira Azevedo Mendes

Porto, Setembro de 2013

Mendes, J. (2013). Relatório Final de Estágio Profissional. Porto: J. Mendes. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de mestre em ensino de Educação Física no ensino básico e secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: ESTÁGIO PROFISSIONAL; REFLEXÃO; ÁREAS DE DESEMPENHO; GESTÃO DA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA; OBESIDADE;

Agradecimentos

A realização deste documento pressupõe algo mais do que a consulta bibliográfica e reflexão sobre os acontecimentos do processo de estágio. Concerne um conjunto de vivências e experiências que englobam pessoas que influenciaram todo o meu percurso, antes, durante e depois do processo em questão.

Ao meu Orientador, Prof. Doutor José Mário Cachada pela disponibilidade, aconselhamento e sabedoria durante este ano

À minha Professora Cooperante, Camila Vasconcelos pela ajuda constante, partilha de conhecimento e perseverança para que o meu exercício pedagógico se tornasse numa experiência enriquecedora e significativa para o meu futuro.

Aos meus colegas de estágio, pelos momentos de partilha de conhecimento, pela entreaajuda e pelos momentos de descontração necessários em alturas mais desconcertantes.

A todos os professores, a todos os colegas que de alguma forma tornaram o meu percurso de estudante rico em aprendizagens, que influenciaram as minhas decisões e pensamentos, que contribuíram para a minha formação como pessoa e como profissional.

A ti Fábio Teixeira, pelo apoio e amizade que nos distingue e aproxima, por me ajudares sempre que precisei do teu auxílio e por acreditares em mim, fazendo-me acreditar também.

A toda a minha família, essencialmente os meus Pais, minha Tia Fernanda e minha avó Ana que me educaram e criaram com enorme dedicação e me viram crescer orgulhosamente, apoiando todas as minhas decisões, lutando para que os meus desejos se tornassem realidade, não obstante de reconhecer os valores da humildade e respeito necessários ao ser humano.

À minha Tia Carmo e Tio Joaquim, que se revelaram essenciais para que ingressasse neste ciclo de estudos.

A ti Patrícia Mota, minha companheira, que partilhou as minhas angústias e felicidades nesta demanda. O teu carinho, força, amor e amizade foram fulcrais nesta fase da minha vida.

A todos vocês, Obrigado

Índice

Índice de Quadros e Gráficos.....	IX
Resumo.....	XI
Abstract.....	XIII
Abreviaturas	XV
1. Introdução.....	17
2. Enquadramento Pessoal.....	19
2.1. Reflexão Biográfica	19
3. Expectativas em relação ao estágio profissional.....	25
4. Enquadramento da prática profissional	29
4.1. Enquadramento legal.....	29
5. Enquadramento Funcional.....	33
5.1. A Escola.....	33
5.2. Núcleo de Estágio	34
5.3. O 10º I	34
5.4. Análise do Percurso Escolar – Ensino Secundário.....	35
6. Realização da Prática Profissional	39
6.1. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem	39
6.1.1. Conceção.....	39
6.1.2. Planeamento	41
6.1.3. Realização.....	44
6.1.3.1. Gestão eficaz da aula e o contributo para um ensino – aprendizagem com sucesso	47
6.1.3.1.1. Gestão da aula – conceptualização e importância.....	47
6.1.3.1.2. Gestão da aula no âmbito da Educação Física	48
6.1.3.1.3. As dificuldades de gestão da aula de professores de educação física em início de carreira – Estudo de Pesquisa Descritiva	49
6.1.3.1.4. Os problemas e dilemas do professor em início de carreira	51
6.1.3.1.5. O Desenvolvimento e Manutenção de um Clima de Aprendizagem	52
6.1.3.1.8. Disciplina: o que fazer quando não funciona	55
6.1.4. Avaliação.....	56
6.2. Área 2 e 3 – Participação na Escola e relações com a comunidade	59

7. Obesidade, epidemia da sociedade moderna	65
7.1. Introdução.....	65
7.2. Obesidade	67
7.2.1. Conceito e prevalência	67
7.2.2. Causas e consequências	71
7.2.2.1. Doenças causadas ou associadas à obesidade	72
7.2.3. Obesidade vs Atividade Física	73
7.2.4. Nutrição e hábitos nutricionais	77
7.2.5. A Escola e a Família como potência de intervenção	83
7.3. Conclusões.....	85
7.4. Bibliografia.....	87
8. Conclusão e perspectivas para o futuro	89

Índice de Quadros e Gráficos

Gráfico 1 – Dificuldades de Gestão de aula – Categorização.....	50
Quadro 1 – Principais doenças causadas e associadas à obesidade.....	73

Resumo

O presente documento foi elaborado no âmbito da disciplina de Estágio Profissional, integrante do plano de estudos do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

É objetivo deste relatório providenciar uma visão profunda e detalhada sobre uma etapa de formação crucial na vida de um professor, caracterizada por uma série de acontecimentos que marcam a sua transição entre o que foi aprendido durante o seu percurso como aluno universitário, passando pelo papel de aluno – professor estagiário, culminando na derradeira meta de todo o processo como professor. Todos esses acontecimentos foram alvo de uma reflexão profunda que visa à aquisição constante do sucesso como professor e por consequência do sucesso dos alunos.

A estrutura do presente documento foi desenvolvida considerando a anterior realização do Projeto de Formação Individual, procurando realizar uma espécie de “visita guiada” pelas diferentes áreas de desempenho, enaltecendo em cada uma todas as vivências que considero relevantes durante o processo de Estágio Profissional, refletindo sobre os maus e os bons momentos, as lacunas e os sucessos alcançados, as angústias e alegrias.

A realização deste relatório é ainda complementada com uma análise aprofundada sobre as questões e constrangimentos relacionados com a elevada taxa de obesidade em Portugal procurando fornecer uma alternativa às soluções até agora apresentadas.

PALAVRAS – CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; REFLEXÃO; PROFESSOR ESTAGIÁRIO; OBESIDADE; FORMAÇÃO

Abstract

The following document was elaborated among the major of Professional Internship, belonging to the plan of studies of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, at the Faculty of Sports of Oporto University.

The goal of this report is to provide a deep and detailed vision about a formation stage crucial in the life of any professor, characterized by a series of events that mark the transition between what has been learned during the road as a college student, passing through the role of student – intern teacher, culminating in the ultimate goal of the whole process, as a teacher. All of this events were object of a deep reflection that aims for the acquisition of constant success as a teacher and consequently to success of the students.

The structure of the following document has been developed considering the prior elaboration of the Individual Formation Project, seeking to perform a kind of “guided tour” through the different performance areas, enhancing in each one all of the experiences that I consider relevant during the process of Professional Internship, reflecting upon the bad and the good moments, the flaws and the goals achieved, the anguish and joys.

The completion of this report is also supplemented with a thorough analysis of the issues and constraints related to the high rate of obesity in Portugal seeking to provide an alternative to the solutions presented so far.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP; REFLECTION; INTERN TEACHER; OBESITY; FORMATION.

Abreviaturas

EP – Estágio Profissional;

ESAG – Escola Secundária Augusto Gomes;

EF – Educação Física;

EEFEBS – Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário;

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;

PES – Prática de Ensino Supervisionada;

RE – Relatório de Estágio;

CRE – Centro de Recursos Educativos;

ISMAI – Instituto Superior da Maia

PFI – Projeto de Formação Individual;

MEC – Modelo de Estrutura de Conhecimentos;

UT – Unidade Temática;

PA – Plano de Aula;

TPA – Tempo Potencial de Aprendizagem;

OMS – Organização Mundial de Saúde

1. Introdução

Surtem certas etapas na vida que nos preenchem com significado e provocam alterações na nossa personalidade que irão influenciar o modo como encaramos não só as questões profissionais, como as pessoais. O Estágio Profissional surge na minha vida académica e pessoal com uma espécie de “meta-formação” que independentemente de ser parte integrante do mestrado em questão, abrange aspetos que influenciaram a minha pessoa, “cicatrizando-se” no meu carácter, na minha motivação e ansiedade relativamente ao futuro.

O presente relatório é parte integrante do âmbito da disciplina de Estágio Profissional do 2º Ciclo em ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

A estrutura deste documento está dividida em três componentes principais. Inicialmente é realizado um enquadramento pessoal, em que percorro os momentos mais relevantes da minha vida até ao momento e que influenciaram a minha escolha perante a área do desporto e do ensino, e a exposição das expectativas iniciais perante o Estágio Profissional. Ainda nesta componente é realizado um enquadramento da prática profissional, enaltecendo as características legais e institucionais do EP, e o enquadramento do contexto de estágio em questão.

A componente seguinte reporta-se à Realização da Prática Profissional, recaindo predominantemente sobre as quatro áreas de desempenho. Nesta componente é efetuada uma reflexão detalhada das experiências e aprendizagens retidas durante o processo de estágio, enaltecendo momentos mais significativos nas diferentes áreas:

- Área 1 – Organização e Gestão do ensino e aprendizagem;
- Área 2 e 3 – Participação na escola e relações com a comunidade;
- Área 4 – Desenvolvimento Profissional;

Ainda perante a área 4, um ponto é referente a um pequeno estudo relativo à identificação de um problema ou dificuldade durante a prática de ensino supervisionada.

2. Enquadramento Pessoal

2.1. Reflexão Biográfica

As experiências que a vida nos oferece e as aprendizagens que delas surgem, são momentos que por vezes as palavras não conseguem traduzir, por maior poder possuam. No entanto, neste ponto irei indagar dedicadamente sobre o meu percurso até à data, com o objetivo de oferecer um pouco do que vivi, um pouco do que sou.

O meu nome é João Mendes, tenho 24 anos de idade e sou natural da freguesia de Massarelos, Porto. Nasci num seio familiar são, que me educou de forma disciplinada e calorosa, que me permitiu saber distinguir o bem do mal, o certo do errado e que me proporcionou estabilidade nas necessidades básicas da vida. A semente do desporto foi “plantada” no meu ser desde que nasci. Tive a felicidade e oportunidade de acompanhar o meu pai nas suas aventuras no cicloturismo, observando o seu empenho, esforço e dedicação nas provas que realizava, admirando o seu sucesso e sentindo orgulho na sua prestação. Embora seja considerado um desporto individual, pude presenciar a camaradagem e o espírito presentes entre os colegas da sua equipa, espelhada em sorrisos e vivências inesquecíveis.

Como a maioria das crianças da minha geração senti a alegria da brincadeira na rua, das “peladinhas” na calçada, da adrenalina de permanecer escondido e de correr para não ser apanhado. A minha primeira experiência como desportista em competição surgiu quando comecei a comparecer aos treinos do clube de futebol sediado no bairro onde viva, a Associação Cultural e Desportiva do Bairro do Falcão. Já conhecia a maioria dos colegas de equipa, pois eram meus camaradas de brincadeira nas ruas do bairro e colegas da escola. Aí senti a felicidade da vitória depois de um jogo, e o espírito de equipa e o apoio fundamental dos colegas na altura da derrota. Pela primeira vez tinha um treinador, alguém que incansavelmente exigia o nosso melhor e procurava enaltecer as qualidades de cada um para desenvolver o todo, a equipa.

A minha passagem pelo Futebol foi curta e assim foi a minha experiência como membro de uma equipa num desporto coletivo. Entre o 2º e o 3º Ciclo pude experienciar algumas vivências no desporto escolar, nomeadamente no

atletismo. Os treinos realizavam-se na escola apenas um dia por semana e sempre levei a minha participação neste âmbito como um passatempo. Um dia surgiu a oportunidade de levar a atividade mais afincadamente e ingressei nos escalões de formação de atletismo no Futebol Clube do Porto. Inicialmente não sentia uma grande ligação com as pessoas nem com a modalidade, faltando alguma motivação em treinar e em querer melhorar. Mas com o passar do tempo, e após a primeira competição, foi como se tivesse descoberto um novo mundo. Claro que não foram os resultados inicialmente obtidos que me despertaram, mas sim toda a envolvimento da modalidade, o conhecer novas pessoas, a organização dos eventos, o espírito de apoio e camaradagem existente, mesmo sendo uma modalidade individual.

Assim surgiu verdadeiramente a minha paixão pelo desporto. Por cada dia passado, por cada treino realizado, na minha mente só existia a vontade de melhorar, de evoluir, de dar cada vez mais o melhor de mim. Senti pela primeira vez que valia a pena lutar e trabalhar com dedicação em alguma coisa.

Surge uma altura nos escalões de formação em que os atletas se começam a especializar numa determinada disciplina do atletismo. Assim sendo, decidi optar pela que melhores resultados tinha e que mais me aliciava. Quando realizei o primeiro treino de salto com vara senti que era uma atividade adequada à minha pessoa, em que era necessário ter uma dose de loucura mas também de dedicação e responsabilidade. Foi uma fase de mudança, que me ajudou a crescer como atleta mas também como pessoa. Surgiu a necessidade de mudar de treinador e de grupo de treino, afastando-me um pouco do convívio com os colegas do grupo de formação e criando uma mentalidade mais focada e dedicada. Mas foi adotando essa postura que pude vivenciar uma das fases mais memoráveis na minha vida desportiva.

Para além dos meus resultados estarem claramente a melhorar, comecei a compreender o papel de treinador, a necessidade de ser uma pessoa sempre presente, que nos desafie e motive mas também que nos faça encarar a realidade, estabelecendo metas atingíveis e objetivos adequados. Compreendi melhor a necessidade de métodos de treino, começando a adquirir algumas

noções do porquê que realizávamos sessões de musculação, de ginástica, de resistência aeróbia e técnica de corrida para no final o resultado espelhar-se em melhores prestações como atleta. A presença do meu treinador foi essencial e foi sem dúvida uma das pessoas mais marcantes neste percurso.

Apesar de tudo estar a correr bem, a vida de um desportista tem altos e baixos. O momento mais negativo na minha passagem pelo atletismo aconteceu numa manhã de treino solarenga, em que tudo decorria conforme o planeado, até que estranhamente o joelho esquerdo decide dobrar-se no sentido contrário. No momento da lesão soube que tinha sido algo grave, até pelas dores que inicialmente senti, mas só após os exames médicos adequados é que pude compreender a gravidade da situação. Tinha torcido o joelho e por consequência realizado um rotura do ligamento cruzado anterior. Foi necessária uma intervenção cirúrgica e um longo tempo de recuperação (cerca de 5 meses) para que voltasse à vida “normal”. Embora tenha sido uma fase algo deprimente na minha vida, consigo perceber que aprendemos com tudo o que nos acontece, mesmo quando as situações não são as mais favoráveis.

Durante o tempo de recuperação, fui construindo as minhas primeiras aprendizagens anatómicas e fisiológicas, em conversas com o fisioterapeuta e com o meu treinador, aprendendo algumas noções sobre a recuperação de um atleta após lesão. Também surgiu a oportunidade de ajudar a treinar alguns dos jovens das escolas de formação, e aí senti pela primeira vez o prazer de ensinar, de transmitir conhecimento e vê-lo a ser útil para a evolução de outrem. Assim foi aumentando a minha vontade de dar continuidade ao desporto na minha vida, e como se aproximava o tempo de entrar para o ensino superior, decidi apostar nessa área. Consegui ingressar no curso de Ciências do Desporto, na Escola Superior de Educação do Porto e assim iniciei mais uma fase na minha vida. Uma fase que exigia mais responsabilidade e maturidade, para responder à exigência inerente ao ensino superior.

Infelizmente, desde que a lesão ocorreu, a minha prestação no atletismo não era a mesma. Os resultados demoraram mais tempo a surgir e com a dedicação que tinha que dar aos estudos comecei a sentir pela primeira vez a

falta de motivação, algo que é determinante para qualquer desportista de competição. Com persistência procurei manter-me ligado à modalidade que tantas alegrias me deu e que durante sete anos foi a minha única paixão, mas senti que já não possuía a determinação necessária para continuar no atletismo de competição, e dei por terminada a minha passagem pela modalidade.

Entretanto, prosseguiram as aprendizagens no curso de Ciências do Desporto, que de ano para ano se tornaram cada vez mais interessantes. A componente predominantemente prática do plano de estudos do primeiro e segundo ano tornavam o curso muito aliciante pois para além de diariamente ter a possibilidade de praticar desporto, fui construindo o meu percurso como profissional, na medida em a abordagem realizada para cada componente alicerçava-se na aprendizagem progressiva das modalidades em questão, desde a iniciação ao aperfeiçoamento, permitiu uma compreensão do como se ensina e apelando simultaneamente ao desenvolvimento individual nos vários desportos.

No terceiro ano do curso descobri uma nova “paixão”. Desde os tempos de infância que possuo uma grande afinidade e respeito pela natureza e identifiquei-me de imediato com a cadeira de Atividades de Exploração da Natureza, principalmente com as atividades de Escalada e Canyoning, nas quais tenho investido algumas horas de formação, participando em workshops e eventos em que posso aplicar as aprendizagens que vão surgindo.

Tenho a felicidade de estar a exercer a minha prática profissional relacionada com a área de estudos que segui. Atualmente sou professor de cardiofitness e musculação nos ginásios que integram a Rede Municipal de Piscinas da Cidade do Porto e já lecionei algumas aulas de natação para crianças no contexto das Atividades de Enriquecimento Curricular. Também faço parte da equipa de uma empresa que promove atividades de exploração da natureza, com grande ênfase no acompanhamento de grupos em atividades de Canyoning.

Contudo, sabia que o meu ciclo de estudos não ficaria completo se não realiza-se um dos objetivos que estabeleci. Desde a primeira vez que transmitti

o meu conhecimento aos mais jovens, em alguns dos treinos de atletismo, fui preenchido por uma sensação de realização e de sucesso que me inspiraram para o caminho de ser Professor. A possibilidade de ser uma pessoa altruísta, que usa o desporto como veículo de promoção para uma vida saudável, com o poder para transmitir experiências marcantes que contribuem para o desenvolvimento da sociedade, enviou mais clareza ao meu percurso, identificando o que queria realmente exercer profissionalmente.

Com esse pensamento em questão, ingressei no 2º ciclo de Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, instituição de elevada referência no âmbito da atividade física e desporto e com grande tradição na vertente pedagógica na área referida.

Não obstante porém da atual situação económica e social que o país e o mundo atravessam, considerei também o facto de este mestrado ser o único profissionalizante na nossa área, sendo crucial e essencial a aquisição do estatuto conferido para atingir a meta que estabeleci no início do meu percurso no ensino superior.

3. Expectativas em relação ao estágio profissional

Este seria o derradeiro desafio. O EP é um meio sublime para desenvolver as competências necessárias ao bom desempenho como professor de EF, preparando o estudante para a profissão (Cardoso, 2009). Avizinhava-se como sendo a experiência mais exigente com que alguma vez me deparei a nível pessoal e académico, pela dedicação, responsabilidade e capacidade de organização necessárias ao estudante estagiário. Sempre me considerei uma pessoa com potencial e com talento. Com esforço, dedicação e trabalho consigo chegar onde quero e ser bom no que faço. Este seria o pensamento que procuraria manter durante o ano que se acercava. Teria que ser extremamente responsável e organizado, fazendo um esforço para conseguir abdicar do acessório, para me concentrar no que poderá ditar o meu futuro profissional.

A dúvida principal residia na questão se seria um professor eficaz e com sucesso, que através de aprendizagens significativas contribuísse para a formação dos jovens alunos marcando o seu percurso positivamente pela diferença, incutindo um estilo de vida saudável através do desporto e enaltecendo todos os seus benefícios a nível físico, psicológico, social e cívico.

Por consequência, os restantes elementos que constituem o EP também foram alvo da minha ansiedade e expectativa. Durante o meu percurso letivo, preparatório e secundário, deparei-me com condições excelentes para a prática das aulas de EF, tanto a nível de espaços como a nível da qualidade e quantidade do material. Estando agora no papel de professor, apercebi-me da importância que essas condições tinham para apoiar a preparação e leção das aulas, não obstante claro da maior relevância do papel do professor. Considerando esse pensamento a presença de condições favoráveis facilitariam o planeamento e a realização das aulas, mas se o cenário fosse o contrário, a experiência adquirida iria contribuir para a minha capacidade de me adaptar em situações mais adversas, isto é, por exemplo, como futuro profissional numa escola carente em condições como acima referidas. As condições que a ESAG dispunha para as aulas de EF revelaram-se benéficas e suficientes. Embora a escola estivesse em remodelações, sendo a maior parte

dos pavilhões substituídos por contentores pré fabricados, o pavilhão ginnodesportivo ainda se encontrava em funcionamento, assim como metade de um dos campos exteriores. O material disponível para as aulas era adequado e em quantidade suficiente para todas as turmas a utilizar os espaços simultaneamente.

Relativamente aos professores e funcionários inicialmente tinha expectativas algo incertas. Enquanto aluno sempre estabeleci relações harmoniosas com o pessoal docente, mas sentia que muitos dos funcionários demonstravam uma atitude algo defensiva devido ao ambiente escolar negativo e problemático. No entanto, o ambiente na ESAG mostrou-se harmonioso e com facilidade consegui criar empatia com os professores e funcionários. Inicialmente eu e os restantes colegas de estágio éramos muitas vezes confundidos como alunos da escola, o que serviu como tópico de conversa na maioria das apresentações no início do ano. Não sabia o que esperar do relacionamento com os professores e como seríamos contemplados pelos mesmos. Apresentaram-se como pessoas muito acessíveis e dispostas a dialogar connosco abertamente, considerando-nos como colegas de profissão, contribuindo assim na hospitalidade demonstrada por toda a comunidade escolar.

No que concerne ao orientador de estágio e professora cooperante, previa que seriam figuras de exigência e responsabilidade, essenciais durante o processo de EP, não só pelo papel avaliativo que desempenham, mas maioritariamente pela função de formadores e educadores da minha ação como professor. Seriam pessoas que me depositariam a sua confiança, esperando de mim a dedicação necessária ao sucesso, desafiando-me dia após dia para que estivesse sujeito à adversidade, à crítica e à procura de respostas aos desafios com que me iria deparar, procurando aconselhar-me da melhor maneira nas diferentes etapas do ano letivo.

Uma das inquietações que surgiram previamente ao EP estava relacionada com os colegas do núcleo de estágio, se seria possível criar um grupo trabalhador, mas simultaneamente harmonioso e propício a momentos mais descontraídos (muito necessários)? Felizmente as minhas expectativas

foram correspondidas pois para além de já conhecer os colegas do ano anterior (e um deles antes do 2º Ciclo EEFEBs), foi possível criar um grupo de trabalho organizado que procurou corresponder às exigências da professora cooperante, partilhando conhecimentos e experiências vividas, e estando cada um sempre disponível para ajudar o próximo em qualquer dúvida ou dificuldade que surgia, criticando e elogiando o esforço demonstrado sempre que necessário.

Relativamente aos alunos, não criei grandes expectativas em como seriam ou como se iriam comportar, mas sim se eu seria capaz de lidar com eles como era suposto para um professor. Considerando que a diferença de idades entre nós seria algo reduzida, julguei que seria ideal adotar um postura de rigor e respeito, um pouco intransigente até, de maneira a poder estabelecer as regras e rotinas iniciais e prevalecentes em todo o ano letivo. Postura essa que poderia ser lentamente modificada para uma mais acessível mas sempre assertiva relativamente ao esforço e dedicação que os alunos deveriam demonstrar nas aulas, estando sempre disponível para apoiar os alunos nas suas dificuldades académicas e pessoais, mostrando que poderiam contar com o professor para partilhar conhecimentos, experiências e constrangimentos, encontrando não só uma figura pedagógica mas também uma pessoa em quem confiar.

Em suma, esperava que no papel de Professor conseguisse contribuir não só para o término do meu ciclo de estudos, mas em grande parte para que fosse possível transmitir todas as minhas vivências e aprendizagens mais positivas para os alunos que me estivessem destinados, esperando atingir o sucesso como pedagogo, usando todo o conhecimento que adquiri como estudante e pessoa, para que além de ensinar como jogar voleibol ou futebol conseguisse ajudar os alunos a ultrapassarem barreiras físicas e psicológicas, que se tornem em pessoas cultas desportivamente, fisicamente ativas e conscientes que cada um tem imenso potencial. O Professor deve preparar o aluno para a vida e esse ideal inspirou-me bastante em seguir o caminho do ensino.

4. Enquadramento da prática profissional

4.1. Enquadramento legal

O estágio profissional na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) assenta na conjugação de determinadas leis, particularmente as legais, institucionais e funcionais tal como defende Matos no artigo 1º das normas orientadoras do Estágio (2011/2012, p.2), referindo que “a Iniciação à Prática Profissional do ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) integra o estágio Profissional – Prática de Ensino Supervisionada (PES) e o correspondente Relatório (RE), rege – se pelas normas da instituição universitária e pela legislação específica acerca da Habilitação Profissional para a Docência”.

Assim, e como estudante-estagiário, coube – me elaborar todo o processo de ensino e aprendizagem da minha turma durante todo o ano letivo, contando com a orientação por parte do professor cooperante e pelo orientador caminhando no sentido das diretrizes do Decreto-lei nº43/2007 de 22 de Fevereiro que defende que “ a qualificação profissional que habilita para a docência seja no quadro de uma parceria formal, estável, qualificada e qualificante, estabelecida entre instituições do ensino superior e estabelecimentos de educação básica e de secundário”, proporcionando, através da prática de ensino supervisionada, a valorização da importância do conhecimento da fundamentação da prática do ensino e da iniciação á prática profissional.

Desta forma, o estágio profissional está de acordo com as orientações legais mencionadas no Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março, bem como no Decreto-lei nº43/2007 de 22 de Fevereiro, anteriormente referido, e remanescente legislação no que concerne à obtenção do grau Mestre e aquisição de habilitações profissionais para a prática da docência, como é o caso do regulamento geral dos segundos ciclos da Universidade do Porto, da FADEUP e da regulamentação geral do segundo ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário.

4.2. Enquadramento Institucional

Relativamente ao plano institucional, o EP é uma unidade curricular do 2º Ciclo de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conducente ao grau de Mestre, decorrente na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto durante o terceiro e o quarto semestres do ciclo de estudos em questão. De acordo com o supracitado anteriormente, o EP rege-se pelas orientações mencionadas na legislação específica à habilitação profissional para a docência e enquadra-se no 2º Ciclo de estudos de acordo com os documentos integrantes na sua organização, nomeadamente o regulamento geral dos segundos ciclos da Universidade do Porto, regulamento geral dos segundos ciclos da FADEUP e da regulamentação geral do segundo ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, assim como as normas orientadoras do EP.

As “Normas Orientadoras do Estágio Profissional” do 2º ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, operacionalizam o Regulamento do Estágio Profissional, para o ano letivo 2009/2010. Este documento contempla as quatro áreas de desempenho previstas no Regulamento de Estágio Profissional, sendo que as áreas 2 e 3 se encontram agregadas numa só:

Área 1 – “Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem” - relativa à conceção, planeamento, realização e avaliação do ensino, sendo o objetivo a elaboração de uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que garanta os valores e saberes tidos como válidos no ensino da Educação Física e conduza com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula.

Áreas 2 e 3 – “Participação na Escola e Relações com a Comunidade” - “englobam todas as atividades não letivas realizadas pelo estudante estagiário, tendo em vista a sua integração na comunidade escolar e que, simultaneamente, contribuam para um conhecimento do meio regional e local tendo em vista um melhor conhecimento das condições locais da relação

educativa e a exploração da ligação entre a escola e o meio (Matos, 2011, p. 6)."

Área 4 – “Desenvolvimento Profissional” - “engloba atividades e vivências importantes na construção da competência profissional, numa perspectiva do seu desenvolvimento ao longo da vida profissional, promovendo o sentido de pertença e identidade profissionais, a colaboração e a abertura à inovação (Matos, 2011, p. 7).”

5. Enquadramento Funcional

5.1. A Escola

A Escola Secundária Augusto Gomes está localizada na freguesia e concelho de Matosinhos, na Rua de Damão. É limitada a sul pelo concelho do Porto e pelas freguesias de Leça da Palmeira, Guifões e Senhora da Hora a norte, nordeste e este respetivamente. A escola nasceu de uma secção do Liceu Normal D. Manuel II (atual Escola Secundária de Rodrigues de Freitas) em 1972 nas atuais instalações, designado Liceu Nacional de Matosinhos. Em 1979 passaria a chamar-se Escola Nº 2 de Matosinhos e em 1989 receberia a designação de Escola Secundária de Augusto Gomes – Matosinhos. Em 2002 passaria a ser Escola Secundária com 3º Ciclo Augusto Gomes. A designação de Augusto Gomes deve-se à tradição artística da escola honrando o pintor matosinhense, cuja obra reflete, na temática e na interpretação das formas, a terra e as suas gentes.

Durante todo o nosso EP a escola esteve a receber as obras de requalificação, encontrando-se, de momento, o funcionamento a decorrer em monoblocos e em dois pavilhões ainda disponíveis, o Pavilhão Sul e o Pavilhão gimnodesportivo. Este último está preparado para a prática de várias modalidades desportivas, possuindo 2 balneários, 2 arrecadações e um Gabinete do grupo de Educação Física. Logo no início do EP perdemos um dos campos exteriores ficando disponível apenas metade de um deles. Existe também um edifício destinado ao Centro de Recursos Educativos (CRE), designado para os alunos e professores como um espaço multimédia, de lazer e estudo. Pelo que pude constatar e pelo que já me tinha sido transmitido pela Professora Cooperante, a relação entre professores e funcionários é harmoniosa, sendo estes verdadeiramente atenciosos e prestáveis. O Grupo de Educação Física da ESAG é incrivelmente acolhedor e amigoso, é constituído por 15 docentes, incluindo no ano letivo em questão três estagiários do ISMAI e três estagiários da FADEUP.

Os acessos à escola são facilitados pela proximidade com a rede Metro, STCP e Resende, para além da rede de estradas e autoestradas na proximidade.

5.2. Núcleo de Estágio

O grupo de estágio em que estive inserido era composto por 3 alunos. Apenas conheci um dos colegas (Miguel Silva) no ano transato, durante o primeiro ano letivo do curso inerente, enquanto o Licurgo Figueiredo conhecia de contextos diferentes dos académicos. O nosso EP foi orientado pelo Prof. Doutor José Mário Cachada e supervisionado pela Professora Camila Vasconcelos.

Além do nosso núcleo de estágio, na ESAG existe ainda um outro núcleo de estágio de EF do ISMAI, composto igualmente por três alunos.

Enalteço a boa relação que conseguimos criar e manter durante o ano letivo, facilitando o diálogo reflexivo entre nós e a professora cooperante, procurando constantemente as melhores estratégias e intervenções com o intuito de desenvolver a nossa atuação como professores. A presença de um grupo agradável e conciso torna o EP num processo mais fluído e motivante.

5.3. O 10º I

Para poder construir uma caracterização eficaz da turma, recorri à Ficha de Caracterização Individual do aluno, elaborada em conjunto pelo Núcleo de Estágio da FADEUP 2011/2012 na Escola Secundária Augusto Gomes. Este trabalho consistiu na caracterização da turma do 10º I da Escola Secundária Augusto Gomes, com o objetivo de conhecer a turma na globalidade e o aluno individualmente, através dos fatores relacionados com a sua vida escolar e pessoal. A realização do seguinte documento permite ao Professor aproximar-se da sua turma, permitindo conhecer a situação escolar, familiar e pessoal de cada um e dessa forma, facilitar a intervenção ajustada às reações e comportamentos dos alunos.

Relativamente à turma que me foi designada, o 10º I, inicialmente era constituída por 25 alunos, 13 do sexo feminino e 12 do sexo masculino, do curso de Humanidades. No final do ano letivo a turma era constituída por 20 alunos, 12 raparigas e 8 rapazes, havendo desistências de 2 alunos no 1º Período e 3 no 2º Período. A faixa etária está entre os 14 e os 17 anos de idade.

A grande parte da turma residia numa das freguesias do Concelho de Matosinhos, sendo apenas 1 dos alunos residente em Águas Santas, Freguesia do Concelho da Maia. A freguesia da Senhora da Hora era o local de residência com mais representantes na turma, especificamente 7 alunos. A maioria dos alunos utiliza os transportes públicos para se deslocar à escola, desde metro, autocarro e camioneta. A disciplina favorita dos alunos é a Educação Física, seguida do Inglês e História. A modalidade desportiva favorita da maioria dos alunos é o voleibol e o futebol respetivamente.

“Foi de notar o entusiasmo mostrado pelos elementos da turma quando referi que a modalidade a ensinar seria o voleibol.” Relatório da aula nº

4

Foi uma turma que inicialmente não se mostrou difícil de controlar, exibindo empenho e dedicação na tarefa, se o dinamismo e clima de aprendizagem positivos estiverem presentes nas situações. É uma turma que, não apresentou grandes dificuldades no desempenho nas aulas, existindo até alguns alunos com grande talento para a prática desportiva, sendo a Ginástica Artística a modalidade em que mais dificuldades surgiram.

5.4. Análise do Percurso Escolar – Ensino Secundário

Através da análise da Lei de Bases do Sistema Educativo, pudemos constatar que no Capítulo II é apresentada a Organização do Sistema Educativo. Num ponto de vista específico ao ensino secundário e citando o Artigo 4º:3 - A educação escolar compreende os ensinamentos básicos dos 6 aos 14 anos de idade, o ensino secundário entre os 15 e os 17 anos de idade e superior dos 18 em diante.

Os objetivos para o ciclo de estudos em questão, de acordo com o documento supracitado são:

a) Assegurar o desenvolvimento do raciocínio, da reflexão e da curiosidade científica e o aprofundamento dos elementos fundamentais de uma cultura humanística, artística, científica e técnica que constituam suporte

cognitivo e metodológico apropriado para o eventual prosseguimento de estudos e para a inserção na vida ativa;

b) Facultar aos jovens conhecimentos necessários à compreensão das manifestações estéticas e culturais e possibilitar o aperfeiçoamento da sua expressão artística;

c) Fomentar a aquisição e aplicação de um saber cada vez mais aprofundado assente no estudo, na reflexão crítica, na observação e na experimentação;

d) Formar, a partir da realidade concreta da vida regional e nacional, e no apreço pelos valores permanentes da sociedade, em geral, e da cultura portuguesa, em particular, jovens interessados na resolução dos problemas do País e sensibilizados para os problemas da comunidade internacional;

e) Facultar contactos e experiências com o mundo do trabalho, fortalecendo os mecanismos de aproximação entre a escola, a vida ativa e a comunidade e dinamizando a função inovadora e interventora da escola;

f) Favorecer a orientação e formação profissional dos jovens, através da preparação técnica e tecnológica, com vista à entrada no mundo do trabalho;

g) Criar hábitos de trabalho, individual e em grupo, e favorecer o desenvolvimento de atitudes de reflexão metódica, de abertura de espírito, de sensibilidade e de disponibilidade e adaptação à mudança.

Resumidamente, o ensino secundário é um ciclo de estudos que estrutura a aprendizagem dos alunos de forma especializada e orientada para um futuro de seguimento de estudos ou de inserção no mercado de trabalho. As disciplinas e o método de ensino procuram criar nos alunos responsabilidades e hábitos de trabalho essenciais para a sua vida futura, independentemente do percurso que o aluno decida seguir.

No que concerne à Organização do Ensino Secundário, o Artigo 10º apresenta os seguintes pontos:

1 - Têm acesso a qualquer curso do ensino secundário os que completarem com aproveitamento o ensino básico.

2 - Os cursos do ensino secundário têm a duração de três anos.

3 - O ensino secundário organiza-se segundo formas diferenciadas, contemplando a existência de cursos predominantemente orientados para a vida ativa ou para o prosseguimento de estudos, contendo todas elas componentes de formação de sentido técnico, tecnológico e profissionalizante e de língua e cultura portuguesas adequadas à natureza dos diversos cursos.

4 - É garantida a permeabilidade entre os cursos predominantemente orientados para a vida ativa e os cursos predominantemente orientados para o prosseguimento de estudos.

5 - A conclusão com aproveitamento do ensino secundário confere direito à atribuição de um diploma, que certificará a formação adquirida e, nos casos dos cursos predominantemente orientados para a vida ativa, a qualificação obtida para efeitos do exercício de atividades profissionais determinadas.

6 - No ensino secundário cada professor é responsável, em princípio, por uma só disciplina.

7 - Podem ser criados estabelecimentos especializados destinados ao ensino e prática de cursos de natureza técnica e tecnológica ou de índole artística.

6. Realização da Prática Profissional

6.1. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem

A área supracitada é relativa à conceção, planeamento, realização e avaliação do ensino, sendo o objetivo a elaboração de uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que garanta os valores e saberes tidos como válidos no ensino da Educação Física e conduza com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula.

6.1.1. Conceção

Nesta fase efetivamos os primeiros passos no EP, com a realização das primeiras reuniões de departamento e de núcleo de estágio, nas quais foram consultados e analisados os documentos referentes ao plano anual de atividades da escola, o calendário escolar e os programas curriculares de Educação Física. O resultado dessa análise e consulta conduziram ao conhecimento de alguma da cultura da escola e à verificação do tratamento dos conteúdos do programa de Educação Física, por parte do grupo da referida disciplina. Deparamo-nos também pela primeira vez com a atual situação do ensino da Educação Física em Portugal, e com a adequação dos programas da disciplina relativamente aos objetivos preconizados pelo Ministério da Educação.

Nesta primeira fase foi crucial o acompanhamento da professora cooperante, promovendo a inclusão do grupo de estágio no quotidiano da escola, integrando-nos na estrutura física e administrativa da mesma. A sua experiência e informação revelar-se-iam uma mais-valia na nossa orientação, contribuindo para o nosso desenvolvimento humano e profissional (Alarcão & Tavares, 1987). É também nesta fase que sabemos qual a turma que nos é destinada, juntamente com o horário estabelecido para as aulas de Educação Física e o Roulement dos horários de todas as turmas da disciplina. Surgem por consequência as primeiras dúvidas e anseios.

Recordo que no início do EP sentia um nervosismo acentuado por estar pela primeira vez encarregue de uma turma, responsável pelo processo de ensino-aprendizagem da Educação Física, com o intuito de proporcionar práticas significativas e eficazes promovendo o gosto pelo desporto e pelas

práticas saudáveis. Contudo, o papel da professora cooperante em preparar-nos para um primeiro impacto com a realidade atenuou a ansiedade sentida previamente, surgindo a vontade de querer ser eficaz e bem-sucedido.

Uma das medidas que foi adotada nesta fase de conceção foi a realização de uma ficha individual do aluno, por indicação da professora cooperante, com o objetivo de promover o conhecimento da individualidade de cada um e da turma na soma das partes. A análise das respostas permitiu um conhecimento mais específico e pessoal sobre cada um dos alunos, criando também desde o início das aulas uma ligação de confiança professor-estudante, visto que as fichas em questão só seriam lidas pelo mesmo. Os dados fornecidos possibilitam uma preparação para eventuais comportamentos e atitudes dos alunos durante as aulas, estando assim o professor mais consciente do porquê de determinado acontecimento.

Perante a responsabilidade acrescida de ser Professor e do dever de proporcionar aprendizagens significativas, surgiu a necessidade de rever tudo o que foi aprendido na formação académica até ao momento e que nos habilitou para a prática de ensino supervisionada. A consulta de bibliografia relacionada com as diferentes disciplinas, em grande parte adquirida durante a formação académica, conferiu-me mais confiança para lidar diariamente com o ensino da Educação Física, lembrando-me não só dos conteúdos adquiridos e a lecionar, mas também das considerações e referências efetuadas pelos nossos formadores.

Uma das ferramentas que contribuiu para o enquadramento com o processo de EP foi a realização do PFI. Neste documento pude explicar o meu intuito perante a realização do Estágio Profissional e expor as minhas incertezas e expectativas perante o mesmo, revelando as dificuldades que senti e possíveis estratégias para ultrapassar esses constrangimentos. A realização deste documento revelou-se um aliado influente no início deste processo, incentivando-me a refletir sobre o que de facto era alvo de consideração.

Todas estas medidas de reflexão e preparação contribuíram para alicerçar as bases necessárias à fase seguinte da organização e gestão do ensino e aprendizagem.

6.1.2. Planeamento

Segundo Matos (2011), nesta fase planeia-se o ensino nas várias vertentes: MEC, unidades temáticas e planos de aula. O ato de ensinar pressupõe um tratamento pedagógico dos conteúdos a lecionar, criando as situações de aprendizagem mais adequadas aos alunos em questão, contribuindo eficazmente no seu desenvolvimento académico e pessoal. Esta seria a linha de pensamento a adotar perante a fase de planeamento.

Para Mesquita (2000), o planeamento consiste em delinear com antecedência o que tem de ser realizado, como deve ser feito e quem é que o deve efetuar.

Segundo Silva (1997), o planeamento compreende a estruturação antecipada do que tem de ser realizado, a maneira como deve ser realizada e quem é que o deve efetuar. Para concretizar o objetivo proposto o papel da professora cooperante tornou-se mais uma vez essencial. Numa das reuniões realizadas, participou com o grupo de estágio, na análise do Programa de Educação Física do 10º ano, permitindo-nos refletir sobre os conteúdos delineados para as diferentes modalidades e sobre a adequação dos mesmos no panorama de uma aprendizagem significativa por parte dos alunos. Ou seja, de que forma se adequava o programa tendo em conta o contexto escolar em questão, e o nível de prestação dos alunos que poderiam demonstrar. Seria assim possível relacionar a essência das exigências e conteúdos programáticos com a situação pedagógica concreta (Bento, 2003).

Um dos recursos essenciais para a concretização de um bom planeamento partiu da elaboração do Modelo de Estrutura de Conhecimentos de Vickers (1987). A maior dificuldade que poderia ter na realização deste documento seria em não conseguir descrever com sucesso as categorias transdisciplinares. Contrariamente, e com um bom trabalho efetuado pelo grupo de estágio, conseguimos apresentar os documentos para que a professora

cooperante assinala-se os erros presentes, sendo os mesmos prontamente corrigidos. A realização do MEC, para além de contribuir positivamente para a tarefa de planeamento durante o EP, explanando os conteúdos a lecionar com exatidão, é um documento que terá utilidade na nossa vida futura como professores, facilitando a seleção dos conteúdos referentes a cada modalidade que queremos lecionar e contribuindo para um planeamento mais completo.

Previamente à realização das Unidades Temáticas de cada modalidade era pertinente proceder à determinação do nível de desempenho dos alunos, através da avaliação diagnóstica. Após a análise cuidada do desempenho dos alunos na aula dedicada para o propósito anterior foi possível selecionar, com adequação devida, os conteúdos a lecionar, estabelecendo a sequência e extensão da matéria de ensino.

Obviamente que não devemos ignorar a relevância fundamental da existência de espaços e equipamentos apropriados para o ensino da Educação Física. Considerando tal facto, o núcleo de estágio da FADEUP juntamente com o núcleo de estágio do ISMAI realizou o inventário do material desportivo existente na escola, contribuindo assim para um planeamento apropriado ao contexto escolar. O conhecimento do material disponível é essencial para o professor poder planear as estratégias de ensino adequadamente.

A última “etapa” de planeamento surge na realização do plano de aula. Partindo da elaboração e análise dos documentos referidos anteriormente, procede-se à operacionalização dos conteúdos a lecionar, com o intuito de criar em cada aula um dinamismo e clima de aprendizagem favorável, com situações de aprendizagem progressivamente eficazes e pertinentes. A professora cooperante revelou ser essencial no desenvolvimento da capacidade de elaboração dos planos de aula, realizando em cada aula retificações e considerações sobre o que se devia melhorar no respetivo documento.

“Na reunião pós – aula com a Professora Cooperante foi apontada a má estruturação do plano de aula e certos aspetos que devo acrescentar como quando faço referência a alongamentos dizer quais os grupos musculares envolvidos e lembrar-me que os

objetivos da aula são aquilo que quero os alunos aprendam.”

Relatório da aula nº 2.

A sua presença constante permitiu a reflexão diária sobre a aula lecionada, sendo possível refletir sobre as indicações transmitidas, desenvolvendo tanto a minha capacidade de reflexão e deteção autónoma do erro como também contribuindo para uma evolução no papel de professor.

Outra das estratégias que contribuíram para o planeamento das aulas foi o diálogo e reflexão com os colegas de estágio. É de louvar o espírito de entreajuda presente no nosso grupo, estando cada um de nós sempre presente e disponível para contribuir com o nosso conhecimento. Cada um de nós apresentava altos e baixos no conhecimento das várias modalidades a lecionar e o apoio dos colegas de estágio foi um pilar relevante no decorrer do ano letivo. A constante e essencial prática reflexiva do professor tem como objetivo a progressão do seu desenvolvimento profissional, contribuindo simultaneamente para o sucesso educativo dos alunos, assim como para o seu próprio sucesso profissional (Alarcão, 1996).

O planeamento é um processo em constante mutação, tornando-se crucial verificar o modo como os alunos se adaptam com as situações de aprendizagem no decorrer das aulas, analisando a sua adaptação à tarefa e o nível de progressão em cada sessão, para poder retorquir eficazmente nas alterações efetuadas à UT e PA.

No processo de seleção das situações de aprendizagem procurei consultar a bibliografia obtida durante a formação académica desde a licenciatura, mas com mais incidência nos documentos obtidos durante o primeiro ano do mestrado, nomeadamente realizados nas didáticas específicas. A realização das unidades temáticas e planos de aula nesse 1º ano tornou-se muito útil no EP, pois tive acesso a uma vasta seleção de documentos, não apenas os realizados pelos grupos em que estava inserido, mas também uma panóplia cedida pelos colegas. A abundância de situações de aprendizagem à qual tive acesso permitiu que elaborasse uma seleção criteriosa dos exercícios que melhor se adequavam aos meus alunos, procurando desenvolver uma

aprendizagem dinâmica e motivadora. A ajuda da professora cooperante foi mais uma vez muito útil nesta fase.

“Dediquei mais tempo à realização plano de aula e notoriamente valeu a pena. A ajuda da Professora Camila foi essencial para conseguir compreender como distinguir os alunos em níveis diferentes de habilidade e jogo.” Relatório da aula nº 9.

A dedicação dada ao planeamento da aprendizagem dos alunos espelha-se posteriormente na realização das aulas. Toda a experiência adquirida neste processo serviu para incrementar o meu sentimento de segurança relativamente ao meu desempenho profissional como professor de Educação Física, bem como consolidar os meus níveis de confiança relativamente a estas funções.

“A gestão e organização da aula está notoriamente a melhorar, muito devido ao facto de dedicar mais tempo à realização do plano de aula. Pondero muito mais sobre os exercícios a utilizar, o tempo dos mesmos e as variantes. O reflexo desta preocupação está espelhado na melhoria da dinâmica da aula e do clima de aprendizagem, mas no entanto sei que tenho muito que evoluir.” Relatório da aula nº 10.

6.1.3. Realização

De acordo com Matos (2011), a fase da realização consiste na condução eficaz da realização da aula, na qual o professor deve atuar em concordância com as tarefas didáticas, considerando as várias dimensões da intervenção pedagógica. É sua função averiguar quais os mecanismos de diferenciação pedagógica adequados à diversidade dos alunos, procurando promover aprendizagens significativas e desenvolver noções de competência nos alunos, empregando terminologia específica da disciplina adequada às diferentes situações. O professor deve procurar envolver os alunos de forma ativa no processo de aprendizagem e na gestão do currículo, otimizando o TPA através da qualidade da instrução, feedback pedagógico, orientação ativa dos alunos, clima, gestão e disciplina da aula, recorrendo se necessário a decisões de ajustamento.

Esta foi sem dúvida a fase do processo de EP, que me fez sentir mais realizado, juntamente com a de planeamento. A lecionação das aulas é o momento auge da PES, onde são reveladas todas as nossas potencialidades e fragilidades. É no espaço físico da aula que aquilo que exponenciamos o nosso valor como professores e o nosso objetivo em proporcionar aprendizagens memoráveis aos alunos.

Recordo os momentos que antecederam a primeira aula com a turma do 10º I em que senti uma grande ansiedade e foram surgindo as questões interiores “ Será que a turma é acessível?”, “Será que terei um impacto positivo?”... Sempre tive uma postura de descontração relativamente em estar perante um público ou a falar perante pessoas que não conhecesse, mas desta vez o cenário era diferente. Estaria perante uma turma em que seria o principal precursor da sua aprendizagem durante um ano letivo e a postura que teria que adotar devia impor respeito, disciplina e rigor, ser um exemplo para cada um. A aula de apresentação correu bem a turma pareceu-me ser acessível, embora entre si os alunos não revelassem uma afinidade notória, provavelmente devido a não se conhecerem e de a maioria ter vindo de escolas diferentes para a ESAG.

No decorrer das aulas pude constatar que os alunos enalteciam sem qualquer problema o gosto que tinham pelas diferentes modalidades. No 1º Período revelaram a grande afinidade pelo Voleibol, modalidade culturalmente implementada na escola e no município, influenciada pelos clubes desportivos do mesmo, nomeadamente o Leixões F.C. Quando deparado com uma modalidade que não ia de encontro aos seus gostos pessoais, era notória a diferença de empenho e dedicação dos alunos. No entanto o seu comportamento era aceitável e as aulas corriam fluentemente. Para meu espanto, na primeira reunião de conselho de turma os professores das restantes disciplinas referiam-se à turma com muito desagrado, enaltecendo o comportamento extremamente disruptivo que demonstravam nas aulas, tornando-as muito pouco eficazes.

Só no 2º Período é que me deparei com o comportamento anteriormente referido pelos colegas professores, quando os alunos se encontraram com as

modalidades a lecionar no mesmo e que se desviavam do seu agrado. Especificamente no ensino da ginástica, afirmo com segurança que foi a modalidade que mais dificuldade senti em lecionar.

A ginástica é uma modalidade que me agrada imenso, que pratiquei ainda nos tempos em que treinava atletismo (essencial no salto com vara) e que pensei que seria muito agradável de lecionar as aulas da mesma. No entanto, foi difícil encontrar um planeamento adequado à turma, tanto pelo número de alunos como no tipo de situações de aprendizagem motivadoras e dinâmicas, procurando motivar os alunos para a prática desta modalidade. Como é um desporto que apresenta algum risco associado, o trabalho de atenção e intervenção deve ser redobrado. Para isso procurei fomentar nos alunos a noção de responsabilidade, ensinando as ajudas a realizar com os colegas. Todavia, não consegui ter sucesso nesta demanda com todos os alunos.

Apesar das dificuldades sentidas acredito que consegui proporcionar aos alunos aprendizagens significativas, tornando-os mais competentes em todas as modalidades lecionadas. Os relatórios reflexivos das aulas, em cooperação com a reflexão efetuada com a professora cooperante em cada uma das sessões, foram a ferramenta mais importante no desenvolvimento da minha capacidade como professor. Segundo Bento (2003, p. 109) “a reflexão posterior sobre a aula constitui a base para um reajustamento na planificação das próximas aulas (...) a reflexão é guiada por meio da comparação dos objetivos e do processo, previamente estabelecidos e programados, com os resultados alcançados e com o decurso realmente verificado”. Todas as indicações da professora foram consideradas e refletidas, com o intuito de evoluir a qualidade das aulas, melhorando a minha intervenção em cada uma das dimensões. As reuniões de núcleo tornaram-se momentos propícios para o desenvolvimento da nossa “bagagem”, onde participávamos ativamente em diálogo, partilhando conhecimento uns com os outros, prestando especial atenção aos ensinamentos da professora cooperante.

Considero que existiu uma evolução na fase de realização, tanto pela adaptação às características da turma de forma a retirar desta o maior

rendimento possível, como pelo aprofundamento do conhecimento acerca das modalidades e exercícios abordados, como pelo aperfeiçoamento contínuo da minha atuação como professor.

Esta procura ativa pelo aperfeiçoamento contínuo decorreu em grande parte do processo de reflexão que levei a cabo ao longo do ano. As reflexões do processo de ensino-aprendizagem foram fulcrais e necessárias para a melhoria contínua da qualidade da prática e toda a construção teórica em torno da aprendizagem. A realização de relatórios baseados nos factos que ocorreram durante a aula refletindo em possíveis alterações para melhorar a interação entre professora/aluno foram bastante importantes para melhorar as estratégias de rotinas, melhorar a gestão de tempo da aula e avaliar-me quanto à qualidade do processo de instrução.

Não foram somente as reflexões sobre as minhas próprias aulas e Unidades Temáticas determinantes para a construção do meu pensamento crítico ao longo do ano. As aulas observadas formalmente, pelo orientador, cooperante e colegas do Núcleo de Estágio foram igualmente importantes para o aperfeiçoamento contínuo da minha forma de ensinar e de perspetivar todo o processo de ensino. As próprias observações que levei a cabo relativamente às turmas dos meus colegas foram preponderantes, na medida em que me permitiram retirar importantes ilações para a própria melhoria da minha prestação, assim como aperceber-me de diversos fatores que muitas vezes ocorriam também nas minhas aulas sem por mim serem detetados.

Esta fase foi evidentemente a mais marcante em toda a realização da prática profissional.

6.1.3.1. Gestão eficaz da aula e o contributo para um ensino – aprendizagem com sucesso

6.1.3.1.1. Gestão da aula – conceptualização e importância

De acordo com Rink (1993), a gestão consiste na adaptação e arranjo do meio para a aprendizagem, manutenção e desenvolvimento de comportamentos apropriados dos alunos, comprometendo-os com os conteúdos (matéria de ensino).

Arends(citado por Jr & Filgueiras, 2009, p. 12), designa a gestão da aula como “os modos pelos quais os professores organizam e estruturam suas salas de aula, com o propósito de maximizar a cooperação e o envolvimento dos alunos e diminuir o comportamento disruptivo”.

De acordo com Flavier et al. (2002), pode-se de facto considerar a gestão da aula como um dos principais fatores de um ensino eficaz.

No que concerne às designações dos diferentes autores é de notar que a gestão da aula é uma dimensão com grande relevância no âmbito do ensino – aprendizagem.

Considerando essa importância com o facto de ser uma das principais dificuldades dos professores iniciantes apercebo-me que o desenvolvimento das capacidades de gestão da aula deve constar das prioridades do professor em início de carreira, tendo em conta que trará benefícios para a sua atuação profissional, e simultaneamente para o sucesso dos alunos a ele destinados, sendo estes o principal indicador de uma boa ou má gestão. Segundo (Jr & Filgueiras, 2009, p. 23):

“o professor não deve entender o aluno como um obstáculo à boa gestão e sim como um indicador de qual recurso de gestão deve ser utilizado”.

6.1.3.1.2. Gestão da aula no âmbito da Educação Física

A Gestão da Aula de EF “caracteriza-se como a capacidade de manter um ambiente favorável às aprendizagens. Envolve competências de comunicação, organização, regras e atitudes. Uma das principais dificuldades do iniciante” (Jr & Filgueiras, 2009, p. 1).

Rink (1993), apresenta uma ideia sobre as aulas de educação física que enaltece as suas características únicas das restantes disciplinas, relativamente a um ambiente condutor de aprendizagem. Segundo a autora “ os ginásios devem ser lugares onde todos os alunos podem ter experiências positivas. Professores e alunos devem gostar de ali estar. Os ginásios devem ser lugares onde os professores querem trabalhar e têm algo a ensinar aos alunos e onde os alunos querem aprender” (Rink, 1993, p. 127). A gestão eficaz da aula de

educação física permite que o clima de aprendizagem acima descrito seja alcançado, através da ligação entre as capacidades eficazes de gestão e de tratamento do conteúdo de ensino.

David Gallahue (citado por Jr & Filgueiras, 2009) apresenta a gestão da aula de educação física como um bom controlo da turma em três dimensões:

1. A organização dos alunos para a aprendizagem (formação de grupos, padronização das técnicas);
2. O uso de materiais (distribuição e recolha);
3. O aproveitamento do tempo (maximizar o tempo de aprendizagem).

Para este autor a organização é uma capacidade essencial para o professor que procura uma gestão eficaz da aula.

Uma das frases de Gallahue (citado por Jr & Filgueiras, 2009, p. 14) enquadra-se com o que vivenciei durante o estágio em diversas ocasiões, nomeadamente, quando sentia que ao controlar a turma conseguia ter mais disponibilidade para planear a aula sem ter a preocupação de eventuais comportamentos disruptivos: “Professores com um controle eficaz de classe reservaram um tempo para planejar suas aulas completamente de uma maneira que corresponda às suas necessidades, interesses e níveis de capacidade de seus alunos”.

6.1.3.1.3. As dificuldades de gestão da aula de professores de educação física em início de carreira – Estudo de Pesquisa Descritiva

O estudo acima referido consistiu numa pesquisa descritiva realizada com 24 professores de Educação Física de uma rede de educação da cidade de São Paulo no Brasil, utilizando como instrumento um questionário escrito com questões abertas, sendo as respostas tratadas por meio de uma análise de conteúdo. “A análise de conteúdo caracteriza-se por ser “um conjunto de técnicas de análise de comunicações, que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens” (Jr & Filgueiras, 2009, p. 18).

Os resultados apresentados revelaram que as dificuldades de gestão do professor em início de carreira dividiam-se em três diferentes categorias: relacionadas com os alunos, relacionadas com a escola e relacionadas com o professor.

O gráfico 1 apresentado no estudo e reproduzido neste documento revela que 71% das respostas dos professores incidem sobre o comportamento do aluno, 22% reportam-se à infra-estrutura da escola e 7% à dificuldade do próprio professor.

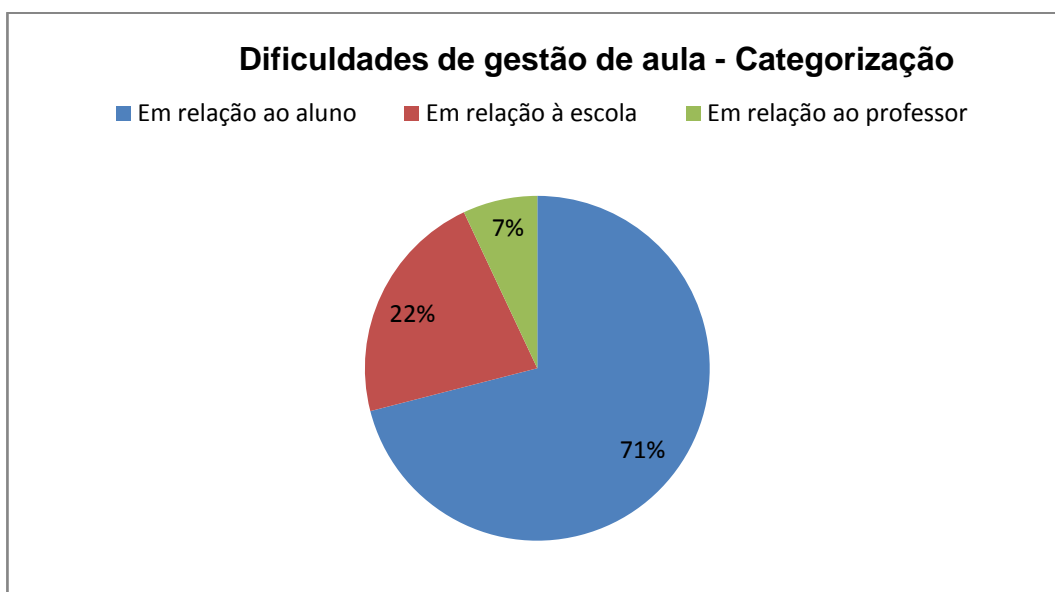


Gráfico 1 – Dificuldades de gestão de aula - categorização

Relativamente à análise detalhada dos resultados, no que concerne às dificuldades em relação ao professor, 3% devia-se à pouca experiência prática, 2% à falta de tempo para planear e 2% à dificuldade de transitar do conhecimento teórico para o prático. A conclusão retirada relativamente à baixa incidência de dificuldade relacionadas com o próprio professor mostram que o último não domina as diferentes dimensões da gestão da aula, desconhecendo os seus instrumentos e estratégias. “Sabemos que a aplicação e escolha desses instrumentos e estratégias é de responsabilidade do professor e se assim fosse feito pelos sujeitos as dificuldades relacionadas aos docentes teriam uma maior incidência ” (Jr & Filgueiras, 2009, p. 19).

No que concerne às dificuldades em relação à escola (22%) 15, 3% das dificuldades de gestão devem-se a turmas grandes, 1,7% à estrutura física e falta de material, 1,7% ao excesso de motivação durante as aulas de EF devido à falta de atividade física nas outras aulas, outros 1,7% à falta de apoio da direção, 1,7% associados ao número reduzido de aulas de EF e pouco tempo de aula.

Relativamente à análise detalhada das dificuldades de gestão associadas aos alunos, 15% associa-se à falta de atenção dos alunos, outros 15% à indisciplina, 10% ao desinteresse por novos conteúdos, 8% aos conflitos durante as aulas, 3% a dificuldades de utilização do espaço, outros 3% a atividades paralelas e 10% a outras dificuldades de gestão relativas a pouca participação familiar, falta de concentração, dificuldades de aprendizagem, utilização de roupas adequadas, vergonha de errar.

Jr & Filgueiras (2009), concluem que as dificuldades demonstradas predominantemente associadas ao comportamento dos alunos revelam pouco conhecimento e habilidades de gestão por parte dos sujeitos investigados.

O autor propõe que “os cursos de formação devem contemplar técnicas de gestão de aula e de comunicação que ajudem o egresso” (Jr & Filgueiras, 2009, p. 22).

6.1.3.1.4. Os problemas e dilemas do professor em início de carreira

Segundo (Braga, 2001), o professor iniciante é, uma pessoa, geralmente jovem, que se encontra no final do seu período de formação inicial e no começo da que o espera, uma larga e frutífera vida profissional nas instituições escolares

Este passa pelo choque da realidade, que consiste no aparecimento de dilemas, os quais assentam do desvincular das suas aprendizagens com a realidade em que se encontra, bem como com o método adequado a lidar com a mesma, ou seja, o professor iniciante foi aprendendo e adquirindo conhecimentos e maneiras de ser, fazer e estar de acordo com o que lhe era ensinado, no entanto, quando se depara com a realidade estes ensinamentos podem ou não ser adaptados à situação.

Assim, e de acordo Braga (2001), considera – se que a grande parte das escolas ensinam o acessório, deixando por trabalhar os aspetos essenciais do processo, ou seja, o que realmente interessaria aprender a um docente em início de profissão, acaba por escapar aos ensinamentos das escolas que frequentaram. Com a falta desta informação que se torna fulcral para o desempenho do docente, podem surgir situações às quais o mesmo não se sinta capaz, ou se sinta mesmo incapaz de estar à altura de tais circunstâncias, o que vai fazê-lo sentir – se como que enganado face aos modelos de ensino que lhe foram transmitidos e que em nada correspondem à sua realidade. Desta forma, é essencial que o professor iniciante tenha presente tanto os conhecimentos adquiridos, como a ideia de que terá que se adaptar a realidades que poderão não corresponder ao seu padrão de ensino mas que no entanto tem que estar preparado, e sentir que é capaz de tal, desenvolvendo um método eficaz e capaz de se adaptar às ocasiões.

O professor iniciante tem dificuldades em enfrentar a complexidade da realidade escolar. Este está dividido entre duas identidades, o de ser aluno e de se assumir como professor. Muitas vezes, o professor principiante fica “à mercê da sorte”, sem ninguém com quem partilhar os seus problemas e dificuldades, recorrendo como consequência, à sua experiência acabando por reproduzir a prática dos seus antigos professores. Algumas características do professor em início de atividade, que se manifestam predominantemente:

6.1.3.1.5. O Desenvolvimento e Manutenção de um Clima de Aprendizagem

A obra de Rink (1993) auxilia o professor a estabelecer e desenvolver um sistema de gestão para as aulas, considerando estratégias para alcançar e manter o controlo, não obstante da essência de ensino, procurando atingir níveis de compromisso avançados por parte dos alunos relativamente ao conteúdo e ao comportamento auto dirigido.

Na minha opinião o conhecimento transmitido pela autora é essencial para jovens professores e, no contexto de estágio, pode revelar-se como uma fonte importante para o sucesso da prática de ensino supervisionada,

alicerçando eficazmente a ação do professor-estagiário desde o primeiro dia de aulas.

6.1.3.1.6. Estabelecer um sistema de gestão

O professor iniciante tem como difícil função a questão relativa à gestão da aula. A tarefa de manter a cooperação por parte dos alunos para a aprendizagem e preservação de um ambiente favorável à realização da aula, não é simples. Deve-se ter em atenção algumas ideias previamente ao estabelecimento de um sistema de gestão.

Uma abordagem positiva aos alunos procurando a sua cooperação é mais eficaz do que uma abordagem negativa. O professor não deve ser considerado um polícia no espaço de aula, procurando os alunos que demonstram comportamentos disruptivos. “Manter uma abordagem positiva para o comportamento e gestão é mais fácil se os professores encararem os comportamentos inapropriados como uma resposta incorreta a uma pergunta ou como um erro numa habilidade motoras” (Rink, 1993, p. 129). Esta postura e forma de pensar encara os problemas surgidos de forma mais ponderada e compreensiva, mostrando que o professor é um indivíduo que reflete perante o sucedido e procura manter um clima positivo durante a aula.

Desta forma, o professor não deve encarar os comportamentos inapropriados dos alunos como uma atitude desafiadora, mas procurar entender o porquê dessa atitude, trabalhando com os alunos com problemas mais característicos, ou seja, procurando entender e respeitar a individualidade de cada um dos seus alunos. “ Os gestores eficazes dependem da instrução e da persuasão em vez do poder e da assertividade (Brophy, 1983) ” (citado por Rink, 1993, p. 129).

Na minha prestação como professor estagiário, criei algumas expectativas perante o comportamento apropriado dos alunos, mas não fui claro em demonstrar tais expectativas e em manter uma postura rigorosa e duradoura perante esse pensamento, isto é, deixei que a importância sobre essas expectativas se fosse perdendo, o que poderia resultar numa perda de controlo da turma, que acabou por não acontecer.

6.1.3.1.7. Estabelecer Rotinas

Estabelecer rotinas é um elemento chave para a boa gestão da aula e um dos primeiros passos que o professor deve ter em conta se pretende estabelecer um sistema de gestão baseado no controlo dos alunos. Considerando a elevada ocorrência de acontecimentos no âmbito da aula de Educação Física, o professor deve estabelecer com os alunos rotinas que respondam a esses acontecimentos, de forma a conseguir dedicar mais tempo à essência da aula. As rotinas devem ser ensinadas aos alunos, devem ser treinadas e reforçadas. Geralmente os professores dedicam o tempo que têm no início do ano para esse efeito.

É necessário estruturar as rotinas em diferentes graus para responder à capacidade de assimilação dos alunos, isto é, existem alunos que facilmente apreendem as rotinas que se propõem e outros que requerem uma estruturação das mesmas para melhor, praticar e reforçar.

Depois da aprendizagem das rotinas, o comportamento dos alunos pode desviar-se do esperado e por isso deve-se lembrar e discutir os procedimentos usados. Ao longo do ano letivo as interrupções fazem com que seja necessário reensinar certas rotinas que possam ter sido esquecidas, de modo a não quebrar o sistema estabelecido.

O estabelecimento de regras nas aulas de Educação Física é essencial para promover o comportamento assertivo dos alunos em certas situações. Ao determinar quais são os comportamentos apropriados e inapropriados, o professor está a desenvolver a capacidade do aluno em identificar situações que possam prejudicar o bom funcionamento da aula. Proceder desta forma fará com que as aulas de Educação Física sejam tanto uma experiência positiva como segura.

6.1.3.1.8. Disciplina: o que fazer quando não funciona

Por vezes o esforço dos professores para combater a indisciplina é feita de uma forma que não obtém resultados, pois os alunos não cooperam e optam por se comportar de maneira inadequada. “Disciplina é o que exerces quando, apesar dos teus melhores esforços, os alunos não cooperam e escolhem comportar-se de forma inadequada.” (Rink, 1993, p. 140)

No entanto existe diferentes estratégias para combater os diferentes problemas de disciplina como é o caso de um sistema eficaz de gestão; atitude positiva para todos os alunos; compartilhar as expectativas de forma clara e com antecedência; envolver os alunos nas regras e mostrar entusiasmo naquilo que ensina.

Contudo, apesar de grandes esforços para criar um ambiente positivo de aprendizagem, nem todos os alunos vão cooperar neste sentido.

Assim, para dissuadir os problemas antes que eles se tornem problemas, é necessário o professor obter um conjunto de comportamentos que irão ser importantes para combater essa indisciplina. Manter o contacto visual, a proximidade do controlo (quando o professor se aproxima fisicamente do aluno), pedir aos alunos para pararem aquilo que estão a fazer e esclarecer o comportamento apropriado (esclarecer os alunos sobre aquilo que deveriam fazer) são formas de combater a indisciplina num curto prazo de tempo. Caso estas técnicas não sejam soluções plausíveis, o professor deve: interromper a aula e fazer uma repreensão à turma (caso haja mais que dois alunos a ter um comportamento inadequado); usar um “time out”, isto é, colocar o aluno fora da atividade por um determinado tempo; manipular os alunos que continuamente comportam-se mal, ou seja, o professor deve ter em atenção se trata-se de um mau comportamento específico de um aluno ou de um comportamento generalizado da turma. O professor deve tentar entender o problema pois, por vezes, os alunos têm comportamentos inadequados porque estão em busca de atenção, controlo, ou simplesmente porque possuem uma baixa auto-estima.

O recurso à ajuda de outros agentes (professores, auxiliares) poderá ser bastante importante, assim como o papel dos pais é fundamental, de forma a explicar os problemas e quais as soluções que estão a ser adotadas.

Em última instância surgirá a necessidade de punição, detenção ou suspensão desses alunos por parte dos órgãos superiores (diretor).

6.1.4. Avaliação

A avaliação é a última fase da área 1, correspondendo à utilização das diferentes modalidades de avaliação como elemento regulador e promotor da qualidade do ensino e da aprendizagem e da avaliação do aluno (Matos, 2011).

É dever do professor realizar as diferentes modalidades de avaliação, definindo objetivos e formas da mesma, elaborando uma criteriosa seleção e construção de instrumentos para a avaliação. É essencial especificar estratégias adequadas aos objetivos e tarefas a avaliar, tratando dos dados recolhidos com eficácia pedagógica, refletindo sobre os resultados e procurar intervir com referência ao sucesso (Matos, 2011).

A fase da avaliação conduziu a grandes inseguranças que senti neste processo. Seria essencial promover uma avaliação que correspondesse à realidade do desempenho dos alunos, primeiro numa fase diagnóstica definindo os conteúdos a lecionar, a sequência e progressão das situações de aprendizagem. Durante a própria realização das aulas o processo de avaliação está sempre presente, sendo crucial a capacidade de observação do professor para detetar melhorias significativas no desempenho dos alunos, adaptando a UT conforme surja a necessidade. Posteriormente, o momento de avaliação formativa mais formal, permitia adquirir uma noção da evolução do aluno desde a avaliação diagnóstica, determinando o nível do seu desempenho de forma criteriosa. As principais dificuldades sentidas neste processo, inicialmente caracterizavam-se pela “lentidão” entre observar o desempenho dos alunos e proceder ao registo na ficha de avaliação. Naturalmente, através das reflexões com a professora cooperante e com a aplicação das indicações fornecidas, a execução do processo de avaliação foi notoriamente melhorando, conseguindo realizar esta função com maior eficácia gradualmente. Acredito que fui capaz de realizar uma avaliação justa e rigorosa e que valorizei devidamente o esforço e dedicação de cada um, mas também fui capaz de exaltar os comportamentos mais negativos que influenciaram negativamente a avaliação de alguns alunos.

Concluindo, acredito que fui íntegro no processo de avaliação do aluno, agindo com precisão e respeitando os critérios estabelecidos, considerando não só o desempenho das habilidades motoras dos alunos, como também os seus comportamentos psicossociais e cultura desportiva, culminando numa avaliação concisa e bem justificada.

6.2. Área 2 e 3 – Participação na Escola e relações com a comunidade

As áreas supracitadas, “englobam todas as atividades não letivas realizadas pelo estudante estagiário, tendo em vista a sua integração na comunidade escolar e que, simultaneamente, contribuam para um conhecimento do meio regional e local tendo em vista um melhor conhecimento das condições locais da relação educativa e a exploração da ligação entre a escola e o meio” (Matos, 2011, p. 6).

Considero que sou uma pessoa que se adapta com facilidade em nos contextos que me deparo. Não foi exceção no caso da inserção na ESAG. A professora cooperante fez questão de nos apresentar á direção e professores que se encontravam na sala, assim com os funcionários. Rapidamente criei laços com as pessoas, nomeadamente com os funcionários do pavilhão que neste momento deixam um pouco de saudade, e que agradeço pelas conversas que desfrutámos.

Relativamente à participação na escola, procurei participar da melhor forma nas várias atividades e iniciativas de extensão curricular previstas e patentes no Plano Anual de Atividades. O Corta – Mato foi a primeira das atividades escolares que participamos (núcleo de estágio). Foi interessante na medida em que o Grupo de Educação Física pode trabalhar em conjunto para que a atividade tivesse sucesso, estando bem evidente a união e espírito de equipa entre os professores. Fiquei bastante satisfeito com a forma como o corta-mato na escola decorreu, visto que pude participar ativamente na organização, como fotografo e como organizador dos atletas que chegavam à meta. O número de alunos a participar foi elevado, mas infelizmente, a razão da participação de muitos deles pendias sobre puderem ter as aulas justificadas, sendo notória a falta de empenho na eventual prova.

Uma das atividades definidas no Plano Anual de Atividades da ESAG, foi proposta e organizada pelo nosso núcleo de estágio. Os Jogos Tradicionais são atividades intemporais, transmitidos de geração em geração oralmente, com o objetivo de promover a confraternização entre família e amigos de uma maneira agradável e divertida. Durante a manhã do dia 8 de Fevereiro de 2012,

o núcleo de estágio da FADEUP organizou esta atividade, integrada nas aulas de Educação Física, oferecendo aos alunos e professores a possibilidades de realizarem vários jogos tradicionais: Jogo da Corda, Corrida de Sacos, Andas, Bowling, Latas, Corrida de Aros, Jogo do Botão e Jogo das Cadeiras. O evento foi um sucesso e recebemos críticas muito positivas dos professores da escola, mesmo os não pertencentes ao grupo de Educação Física.

Os Torneios Concelhios são um evento realizado pelas escolas do concelho de Matosinhos com apoio direto e ajuda organizativa por parte da Câmara Municipal de Matosinhos com o objetivo de promover a prática desportiva entre os jovens das escolas, fomentando o espírito competitivo e o convívio entre os alunos. Durante uma semana cada uma das escolas responsabilizou-se por receber os participantes no seu espaço e organizar uma das modalidades do torneio (futsal, voleibol, andebol, basquetebol, atletismo e badminton). Cada um dos professores do grupo de Educação Física estava diretamente responsável pela seleção e treino dos alunos em cada modalidade a ser representada no Torneio. A minha participação esteve mais diretamente ligada com o Atletismo, modalidade na qual pude acompanhar os alunos às provas e relembrar um pouco do espírito presente nos eventos deste género.

Foi o primeiro contacto que tive com este evento desportivo e subitamente senti uma vontade enorme de voltar a ser estudante do ensino secundário. Este tipo de competição é muito apelativo e interessante, principalmente para pessoas que tenham espírito competitivo. Fiquei fascinado pela existência e organização do evento e seria de louvar que mais conselhos realizassem um evento deste género.

Uma das componentes essenciais na participação na escola consistiu na presença assídua nas várias reuniões do departamento de técnicas e expressões e nas reuniões do grupo de Educação Física enfatizando o papel participativo do professor estagiário na vida da escola. A participação nestas reuniões apresentou-me pela primeira vez o panorama organizativo e também algo burocrático que está ligado as atividades letivas, procurando as soluções para o planeamento e organização das atividades letivas e não letivas.

A participação nas reuniões de conselho de turma permitiu-me estabelecer contacto com os restantes professores do 10º I, perceber como se desenrolava o processo de atribuição de classificações e conhecer o cenário das outras disciplinas, nomeadamente no comportamento da turma, evoluções que demonstravam ou até mesmo quando regrediam na sua prestação. A minha participação tornou-se bastante ativa nestas reuniões, realizando um documento prévio em que explanava as principais considerações sobre cada um dos alunos da turma, facilitando a compreensão da Diretora de Turma sobre o trabalho realizado na disciplina e facilitando a minha intervenção na reunião. A sensação de participação e ser preponderante para o processo de ensino aprendizagem dos alunos enalteceu mais uma vez o meu papel pedagógico, contribuindo para a minha autor realização.

Relativamente à relação com a comunidade, saliento a boa relação que mantive com a comunidade escolar, desde os funcionários até aos professores. Mais especificamente foi construída uma melhor relação com os funcionários do pavilhão e com os professores do grupo de Educação Física. Perante a comunidade envolvente, isto é, fora da escola, não houve uma grande possibilidade de interação. No entanto, foi realizada uma caracterização do contexto de estágio que permitiu ficar a conhecer melhor o meio envolvente, desde a história do concelho de Matosinhos, até às características, sociais, económicas, desportivas, etc., não deixando de parte a história da própria ESAG.

6.3. Área 4 – Desenvolvimento profissional

A referida área “engloba atividades e vivências importantes na construção da competência profissional, numa perspectiva do seu desenvolvimento ao longo da vida profissional, promovendo o sentido de pertença e identidade profissionais, a colaboração e a abertura à inovação”(Matos, 2011, p. 7).

É alusiva à formação profissional, isto às atividades e vivências que visam à aquisição de competências profissionais, de forma a providenciar um contributo direto para a melhoria do desempenhar do meu papel enquanto professor.

O principal meio para contribuir para este desenvolvimento realizou-se no quotidiano do EP, em cada aula lecionada, em cada aula observada, em cada reunião do núcleo de estágio. Refletindo sobre o que já passou, percebo o papel essencial que a professora cooperante desempenhou, apelando à sua vasta experiência para nos por à prova, não nos facultando as respostas com facilidade, mas desafiando-nos para conseguir alcançá-las com autonomia, preparando-nos para as eventualidades da carreira de professor.

De acordo com Zeichner (1993, p. 18), “ser reflexivo é uma maneira de ser professor”. Ao realizar as reflexões que a professora cooperante referiu, desenvolvemos de semana em semana a nossa capacidade de argumentar e comunicar, criando uma “relação” com as palavras que permitia expor com exatidão os nossos sentimentos perante a experiência vivida na leção das aulas. Os constrangimentos e alegrias vividas nas aulas refletiam-se na atitude reflexiva que adotamos, permitindo à professora cooperante compreender a nossa atitude e incentivar à constante evolução.

A sensação que possuo neste momento é de concretização, apercebendo-me da eficácia do processo desenvolvido pela nossa professora, e pelos resultados que fomos apresentando de período para período.

Um dos contributos para o incrementar da nossa “bagagem” após o estágio foi o realizar da análise do estatuto da carreira do docente. A realização deste trabalho foi uma estratégia muito oportuna, tendo sido provavelmente realizada apenas no nosso núcleo de estágio, mas que sem dúvida permitiu

que nos apercebêssemos da realidade da carreira do professor, dos seus direitos e deveres, da legislação que cobre a sua atividade e inclusivamente conhecer as unidades sindicais relacionadas com o tema.

Igualmente importantes foram as formações realizadas durante este ano, com o propósito de melhorar a nossa intervenção no estágio pedagógico. Tive a oportunidade de participar num seminário de jogos desportivos coletivos, em que aprendi diversas formas de abordagem das modalidades coletivas, desenvolvendo a minha capacidade de elaborar sequências pedagógicas adequadas ao nível de desempenho dos alunos.

A realização deste relatório é o culminar de todo um processo enriquecedor, que apesar dos constrangimentos sentidos e dos sacrifícios que foram necessários, foi das experiencias mais significativas na minha vida, na minha formação como professor e como pessoa.

A elaboração de um estudo em que devo desenvolver uma temática sobre um problema identificado na PES, tem sido uma demanda algo vazia, pois sinto alguma dificuldade em encontrar um tema pertinente para desenvolver. Contudo, após ponderação alguns temas parecem ser importantes, na medida em que penso no que gostaria de saber resolver na minha atividade profissional futura.

Considerando essa linha de pensamento, procurarei embrenhar-me no problema da obesidade, procurando entender e perceber tudo o que se relaciona com esta já considerada epidemia, que influencia o ser humano em várias vertentes da sua personalidade e dia-a-dia. O objetivo será identificar os antecedentes teóricos do tema e procurar uma solução viável ao “combate” desta problemática na escola, dotada de características potenciais para tal objetivo.

7. Obesidade, epidemia da sociedade moderna

7.1. Introdução

A realização do relatório de Estágio Profissional subentende a exposição dos momentos que o aluno-professor estagiário vivenciou durante a prática de ensino supervisionada, contemplados por vias de uma análise reflexiva aprofundada, reconhecendo-se os prós e os contras do ano letivo transato.

Como reforço a essa reflexão final, é proposta a realização de um pequeno estudo respeitante a uma dificuldade ou problema surgido/identificado durante o processo de ensino-aprendizagem, que de alguma forma tenha criado um certo constrangimento (ou não) perante a prestação do professor em formação.

Respeitando essa linha de pensamento decidi realizar um trabalho de revisão de literatura, baseando-me nos trabalhos produzidos na área da obesidade, nutrição e atividade física, com mais relação com o contexto escolar, em toda a sua envolvimento.

Portugal tem uma das mais elevadas taxas de obesidade infantil da União Europeia e destaca-se negativamente no panorama intercontinental. É objetivo deste trabalho de revisão identificar as principais causas da obesidade, as doenças que estão associadas a esta, identificar os métodos mais recomendados para combater esta patologia, resultando numa provável e eficaz alternativa de aplicação no âmbito escolar.

Pessoalmente a realização deste estudo será uma mais-valia para a minha intervenção profissional futura, como professor ou orientador de atividades físicas e desportivas, zelando sempre pelo bem-estar da população numa das doenças que mais se destaca no panorama nacional e internacional.

7.2. Obesidade

7.2.1. Conceito e prevalência

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade é uma doença na qual o excesso de gordura corporal acumulada pode atingir graus capazes de afetar a saúde ("Causas e consequências da obesidade", 2005). Verifica-se por uma elevada percentagem de gordura corporal, normalmente acima dos 25% para os homens e acima dos 32% para as mulheres (Powers & Howley, 2000). É um problema sério e que se destaca principalmente nas sociedades mais desenvolvidas, na população com nível socioeconómico mais baixo, sendo um ponto de partida para outras doenças que serão referidas posteriormente. No entanto de acordo com a informação da OMS, é um problema que está em crescimento nos países menos desenvolvidos, em particular nas áreas urbanas.

Em 2010, perto de 43 milhões de crianças até aos 5 anos eram obesas.

Tendo estes valores em conta e considerando as percentagens de gordura corporal indicadores de obesidade (acima de 25% nas mulheres e acima de 30% nos homens), estima-se que cerca de 19 milhões de mulheres e 15 milhões de homens nos estados unidos são obesos.

Segundo a OMS, o excesso de peso e a obesidade são o 5º principal risco de morte a nível global. Pelo menos cerca de 2.8 milhões de adultos morrem todos os anos devido ao excesso de peso ou por serem obesos.

As estimativas da OMS de 2008 referem que:

- 1.5 Bilhões de adultos de adultos, na casa dos 20 anos de idade ou mais velhos, têm excesso de peso;
- Destes 1.5 bilhões de adultos com excesso de peso, acima de 200 milhões de homens e quase 300 milhões de mulheres seriam obesos;
- Numa perspetiva geral, mais de um décimo da população adulta mundial era obesa.

Segundo a informação da Plataforma Contra a Obesidade, em Portugal, cerca de 32% das crianças com idades entre os 7 e os 9 anos apresentam

excesso de peso, sendo 11% obesas. Cerca de 24% das crianças em idade pré-escolar apresentam excesso de peso e 7% são obesas. Na idade adulta os indicadores são preocupantes visto que 50% da população tem excesso de peso, sendo 15% obesa.

De acordo com o IOTF (2013), o último estudo conduzido em Portugal, no ano de 2008, indicou que:

- 17% das raparigas (com idades entre os 10-18) apresentavam excesso de peso e 4,6% eram obesas;
- 17.7% dos rapazes (com idades entre os 10-18) apresentavam excesso de peso e 5,8% eram obesos.

Num estudo realizado na área central e periférica da cidade do Porto, com adolescentes de vários estabelecimentos de ensino (Escolas do Ensino Básico, 2º e 3º Ciclo, e Escolas Secundárias). (amostra: 59 adolescentes caucasianos, dos 13 aos 16 anos, 26 sexo masculino, 33 sexo feminino). O excesso de peso nos resultados apresenta uma prevalência superior ao resto do continente europeu em aproximadamente 6% no sexo masculino e 10% no sexo feminino. Relativamente à obesidade no sexo masculino, a obesidade distancia-se em 2% do resto do continente europeu. No sexo feminino os valores superam os encontrados nos restantes continentes. O estudo apresenta uma prevalência de excesso de peso (27%) superior à registada nos países europeus (Rodrigues, 2005).

No trabalho realizado por Magalhães (2009) com uma amostra de 3905 sujeitos, alunos do 2º e 3º ciclos do EB e secundário de sete estabelecimentos de ensino do conselho de Montemor-o-Velho, 1928 (49.4%) do sexo feminino e 1977 (50.6%) do sexo masculino, a prevalência de sobrepeso/obesidade da amostra é de 28,0%, valores do último ano letivo, sendo de 20,3% para o sobrepeso e 7,7% para a obesidade, apresentando o sexo feminino 29.8% (22.2% para o sobrepeso e 7.6% para a obesidade) e o sexo masculino 26.0% (18.2% para o sobrepeso e 7.8% para a obesidade), o que significa que a população da amostra encontra-se acima dos valores da população infanto-juvenil portuguesa no que se refere à obesidade

Azeredo (2009), concluiu no seu estudo, com uma amostra de 2476 alunos (1176 rapazes e 1300 raparigas), com idades compreendidas entre os 11 e os 23 anos, de duas escolas do concelho de Valongo, que o valor médio de sobrepeso/obesidade é de 20% para o sexo feminino e de 19% para o sexo masculino).

Num estudo realizado com 1875 alunos, com idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos, de uma escola pública da área da Grande Lisboa, constatou-se que 9.5% dos alunos apresentava obesidade e 21% excesso de peso (Coelho et al., 2008)

No trabalho efetuado por Evaristo (2010), com uma amostra de 538 sujeitos (299 do sexo feminino e 239 do sexo masculino), na Escola Secundária da Senhora da Hora, a prevalência de sobrepeso e obesidade é de 16,7% e 6,5% respetivamente.

Num estudo realizado por Santos (2010), com uma amostra de 634, a prevalência de pré-obesidade foi de 14,7% e a de obesidade 15,2%.

7.2.2. Causas e consequências

A obesidade é causada por um desequilíbrio energético entre as calorias consumidas e a utilização da energia (calorias gastas através do metabolismo energético de repouso, do efeito térmico dos alimentos e da atividade física). O aumento de peso ocorre quando as calorias consumidas ultrapassam o dispêndio energético, processo denominado de balanço energético positivo.

Segundo Azeredo (2009, p. 21) “o desenvolvimento da obesidade dá-se quando existe um aumento, quer pelo tamanho, quer pelo número de adipócitos existentes, ou mesmo pelos dois.”

Para Sousa (2006, p. 52), “as causas etiológicas da obesidade na infância e adolescência são de natureza multifatorial. Têm sido apresentadas razões de ordem genética, inatividade física, comportamento alimentar e fatores de envolvimento. Provavelmente as quatro razões coexistem e não atuam isoladamente.”

A sociedade moderna cada vez mais maquinizada substitui o ser humano em várias atividades da vida diária, conduzindo a hábitos cada vez mais sedentários e consumo excessivos de alimentação rápida, a *fast food* e refeições não controladas. O crescente desenvolvimento das características da sociedade moderna, como as inovações tecnológica e a urbanização das cidades, influenciaram certas alterações nos hábitos do dia-a-dia das pessoas, criando confortos e comodidades na rotina, melhorando o bem-estar. No entanto, este sistema conduziu a situações prejudiciais para o ser humano, nomeadamente ao sedentarismo (Chalita, 2013).

Depois da Segunda Guerra Mundial, com maior incidência nos países do hemisfério norte, as alterações no perfil epidemiológico com o aumento do predomínio de doenças crónicas não transmissíveis, tais como as doenças cardiovasculares, diversos tipos de cancro, diabetes e obesidade, proporcionaram a ampliação das correlações causais com a alimentação, redução de AF e outros aspetos vinculados à vida urbana (Sousa, 2006). As novas tecnologias conduziram o Homem a uma diminuição de esforço físico, um crescente sedentarismo, enquanto a oferta de alimentos, energeticamente densos, não cessa de aumentar (Mendes, 2009). O esforço físico é

constantemente posto em causa devido às comodidades da sociedade moderna como os transportes públicos e privados, aos eletrodomésticos, a comunicação por computadores, as máquinas agrícolas e industriais, etc. (Faleiro, 2006).

Segundo a WHO (2013), globalmente tem ocorrido um aumento na ingestão de alimentos com elevado teor calórico, com percentagens elevadas de gordura, sal e açúcares, mas com baixo nível de vitaminas, minerais e outros micronutrientes, e uma diminuição de atividade física devido ao aumento da natureza sedentária de vários tipos de trabalho, diferentes meios de transporte e crescente urbanização.

7.2.2.1. Doenças causadas ou associadas à obesidade

O quadro seguinte apresenta um conjunto de doenças que são causadas ou que estão associadas à obesidade. As doenças causadas dividem-se de acordo com o fator de contribuição primário ou secundário da obesidade. As doenças associadas estão correlacionadas com a obesidade, mas não são causadas por ela.

Causal		Associação
Primário	Secundário	
<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes do adulto; • Anormalidades menstruais; • Problemas de reprodução; • Função e tamanho do coração; • Artrite; • Gota; • Hipertensão 	<ul style="list-style-type: none"> • Carcinoma endometrial; 	<ul style="list-style-type: none"> • Aterosclerose; • Colecistopatia; • Morte;

Quadro 2 – Principais doenças causadas e associadas à obesidade.

Segundo (Powers & Howley, 2000), verificou-se que na maioria dos estudos realizados (relativamente ao papel da atividade física na prevenção primária de doenças coronárias) existia uma indicação na qual o nível de

atividade física estava relacionado com o início da doença coronária, satisfazendo uma exigência temporal. Foi também observada uma relação dose-resposta considerando o facto de o aumento da atividade física contribuir para a diminuição do risco de doença coronária. A possibilidade plausível desta associação justificou-se pelo papel da atividade física no aumento da tolerância à glicose, aumento da fibrinólise (degradação de coágulos) e na redução da pressão arterial. “Os cientistas calcularam o risco de doença coronária decorrente da inatividade como de aproximadamente 1.9, significado que os indivíduos sedentários têm quase o dobro da chance de apresentar doença coronária em comparação com os fisicamente ativos” (Powers & Howley, 2000, pp. 259-260). De acordo com Mogadouro (2008, p. 16) “outro aspeto complexo que é desencadeado pelo ganho de peso excessivo nas crianças/jovens é o fator psicossocial. A criança obesa tem a autoestima bastante diminuída, e sente-se rejeitada e tende a isolar-se.”

7.2.3. Obesidade vs Atividade Física

Segundo a OMS estima-se que a inatividade física é a principal causa para aproximadamente 21 a 25% do cancro do colon e da mama, 27% das diabetes e aproximadamente 30% das doenças cardíacas (WHO, 2013).

De acordo com a mesma entidade, níveis adequados de atividade física regular nos adultos reduz o risco do aparecimento de doenças cardiovasculares, depressões e risco de quedas, e são a chave para o dispêndio energético, fundamental para o balanço da energia e controlo do peso. Segundo Groves (citado por Chalita, 2013, p. 13), “ (...) as condições da vida urbana em algumas cidades, associadas ao interesse das crianças e jovens por diversões menos ativas, acabam por criar uma nova geração de jovens sedentários.”

O papel do profissional do desporto, capaz de prescrever atividades físicas e desportivas, é de avaliar a pessoa obesa e determinar os objetivos a atingir, não obstante do historial da mesma no que toca a atividades físicas e desportivas que já praticou, doenças que possa sofrer e indicações dadas pelo médico quanto à realização de exercício.

A normalização do peso corporal e de sua composição não é um objetivo realista para a maioria dos clientes obesos. É importante referir que não é só com um peso corporal ideal que se obtém benefícios para a saúde, visto que até reduções de 5 a 10% do peso corporal estão associadas a reduções clinicamente significativas na pressão arterial, aumentos de sensibilidade à insulina e aprimoramentos nas concentrações nas concentrações de lípidos e lipoproteínas (American College of Sports Medicine, 2003).

Prescrição de exercício:

- A modalidade primária deve consistir em atividades aeróbias utilizando grandes grupos musculares;
- A intensidade inicial do treino deve ser moderada (por exemplo, 40% a 60% da Frequência Cardíaca Repouso (FCR)), dando-se mais ênfase ao aumento da duração e da frequência. A progressão eventual para intensidades mais altas do exercício (50% a 75% da FCR), permite obter aumentos adicionais no VO₂max, o que por sua vez proporciona uma sessão de exercícios mais eficiente. Para alguns indivíduos obesos (especialmente para os mais velhos), um programa de caminhada ou de outro exercício de intensidade moderada pode ser tudo o que se deseja, e a alteração para um programa mais intenso pode não ser justificado;
- Frequência do treino: 5 a 7 dias por semana;
- Duração da sessão de treino: 45 a 60 minutos;
- Volume do treino: o volume inicial deve-se concentrar na realização de 150 minutos de exercício de intensidade moderada por semana. A dose ótima de manutenção da atividade física é igual ou superior a 2000 kcal/semana (200 a 300 minutos por semana para a maioria dos indivíduos).

(American College of Sports Medicine, 2003).

Condições especiais:

- O balanço entre a intensidade e duração do exercício deve ser manipulado de forma a promover um alto dispêndio calórico total;
- Os indivíduos obesos têm um maior risco de lesão ortopédica, e isso pode exigir que a intensidade do exercício seja mantida ao nível ou abaixo da intensidade recomendada para conseguir um melhoramento da aptidão cardiorrespiratória.
- As atividades sem sustentação do peso corporal podem ser necessárias, e podem ser necessário também modificações frequentes na frequência e na duração;
- Os indivíduos obesos têm um maior risco de hipertermia durante o exercício.
- Convém enfatizar que os aumentos da atividade física, até mesmo na ausência de peso, conseguem reduzir o risco de doença cardiovascular nos indivíduos obesos.
- A atividade física é o melhor prognosticador de manutenção do peso a longo prazo;

(American College of Sports Medicine, 2003).

Considerando os pontos anteriores, a abordagem ótima para a perda de peso é aquela que combina uma ligeira restrição calórica com o exercício de endurance regular. Para os programas de redução ponderal, a American College of Sports Medicine (2003), faz as seguintes recomendações:

- Ter como meta uma redução a longo prazo no peso corporal de pelo menos 5% a 10%;
- Incluir uma redução na ingestão de gordura dietética para <30% da ingestão calórica total e enfatiza as frutas, os vegetais, os cereais integrais e as fontes magras de proteína;
- Incluir alimentos que sejam aceitáveis em termos de antecedente socio cultural, preferências, custos e facilidade na aquisição e preparação;

- Proporcionar um balanço energético negativo de 500 a 1000 kcal/dia, resultando numa perda de peso gradual de 0,5 a 1kg/semana (1kg é aproximadamente igual a 7700 kcal);
- Proporcionar atividade física e hábitos diatéticos que poderão ser continuados ao longo da vida para manter o peso corporal mais baixo já conseguido.

De acordo com Mogadouro (2008, p. 25) “o programa de atividades físicas para a criança e adolescente obeso, implica atividades desenvolvidas de acordo com a capacidade individual, pois este é um fator determinante para que haja adesão da criança ao programa, garantindo assim o sucesso do tratamento.” O mesmo autor considera ainda alguns exercícios recomendáveis no tratamento da obesidade:

- “Caminhadas, natação, ciclismo (os exercícios aeróbios de um modo geral); exercícios respiratórios;
 - Exercícios posturais (preventivos e de manutenção) principalmente na fase de crescimento;
 - Exercícios de força e resistência;
 - Exercícios de coordenação motora geral e específica;
- Exercícios de equilíbrio (Mogadouro, 2008, p. 25)

O mesmo autor, refere ainda como atividades não recomendáveis “as de alto impacto (saltos e mudanças bruscas de direção), que aumentam o risco de lesões (devido à sobrecarga articular) e condições que provoquem desconforto, como por exemplo: calor, pouca ventilação, roupa inadequada para a prática desportiva.”

7.2.4. Nutrição e hábitos nutricionais

Uma dieta saudável suportada por uma nutrição adequada revela-se essencial em todas as fases da vida, contribuindo para prolongar a mesma, evitando inúmeras doenças e o sofrimento humano associado às mesmas. “A alimentação, para além de ser uma necessidade fundamental do ser humano, é um dos elementos do estilo de vida mais determinantes no estado de saúde das pessoas” (Evaristo, 2010, p. 16). A alimentação tradicional é frequentemente posta de parte devido à presença da diversidade de novos hábitos alimentares como os fast-foods, entretanto, é importante defender o espaço central da alimentação tradicional nesse universo alimentar (Magalhães, 2009).

Uma orientação nutricional adequada é fundamental no tratamento da obesidade infantil, reformulando permanentemente os hábitos alimentares, com o intuito de prevenir a obesidade na idade adulta (Mogadouro, 2008). No entanto, na procura de uma dieta para o aluno que apresenta excesso de peso ou obesidade, deve-se considerar a idade, fase de crescimento, padrões socioeconómicos e culturais da criança e da família, através do conhecimento do histórico alimentar da criança e da sua família (Mogadouro, 2008).

Segundo (Powers & Howley, 2000), a alimentação está associada à elevação do colesterol sérico, à obesidade, ao desenvolvimento da hipertensão, ao cancro do colon e ao diabetes. Como resposta aos problemas indicados e considerando a elevada taxa de obesidade deparada nos Estados Unidos da América, uma equipa de especialistas em nutrição prescreveram os Objetivos Dietéticos dos EUA (U.S. Dietary Goals) como tentativa de solução para a alimentação desequilibrada da nação referida:

- “Aumento da ingestão de hidratos de carbono, representando 55-60% da ingestão calórica.
- Diminuição do consumo de gorduras para 30% da ingestão calórica.
- Diminuição da ingestão de gorduras saturadas, representando somente 10% da ingestão calórica; aumento de gorduras

polinsaturadas e monoinsaturadas para cerca de 10% da ingestão calórica.

- Redução do consumo de açúcar, representando somente 15% das calorias totais.
- Redução do consumo de sal em 50-85% para cerca de 3g por dia.”(Powers & Howley, 2000).

Para que as metas formuladas fossem alcançadas, sugeriu-se as seguintes alterações na seleção e preparação dos alimentos:

- “ Aumento da ingestão de frutas, vegetais e grãos integrais.
- Aumento do consumo de carne de frango ou peixe e diminuição da ingestão de carne vermelha.
- Diminuição da ingestão de alimentos ricos em gorduras e substituição parcial das gorduras polinsaturadas por gorduras saturadas.
- Substituição do leite integral por leite desnatado.
- Diminuição do consumo de manteiga, ovos e outras fontes ricas em colesterol.
- Diminuição do consumo de açúcar e alimentos com alto teor de açúcar.
- Diminuição do consumo de sal e de alimentos ricos em sal.”(Powers & Howley, 2000).

Os objetivos propostos não foram totalmente aceites assim como as afirmações perante o papel da alimentação na prevenção e tratamento de doenças. Na década de 80 o Departamento de Agricultura norte-americano publicou as Concentrações Dietéticas para Americanos, fornecendo orientações mais generalizadas para as pessoas saudáveis:

- “Consumir alimentos variados.
- Manter um peso saudável.
- Escolher uma dieta com pouca gordura, gordura saturada e colesterol.

- Selecionar uma dieta com abundância em vegetais, frutas e produtos à base de grãos.
- Utilizar açúcar moderadamente.
- Utilizar sal e sódio com moderação.
- Se ingerir bebida alcoólica, faça-o com moderação.”(Powers & Howley, 2000).

Segundo Loureiro (2004), a literatura sobre trabalhos de investigação relativamente às estratégias para melhorar os comportamentos alimentares dos jovens, aponta como mais eficazes os programas nos quais a aceitação voluntária de comportamentos alimentares saudáveis resultam de estratégias que conciliam os níveis individual, social e ambiental. As estratégias que expõem os alimentos num contexto social positivo, referenciados pelos pares e adultos, têm particular importância para os mais pequenos. Para os mais velhos adequam-se mais os métodos de modificação de comportamentos, como a autoavaliação, clarificação de expectativas e de valores, estabelecimento de objetivos pessoais e a capacidade de escolha entre alternativas.

A aquisição de bons hábitos alimentares nos jovens deve ser uma das preocupações básicas de qualquer estabelecimento de ensino. A escola tem um papel essencial na promoção, prevenção e diagnóstico da saúde e dos estilos de vida das crianças, tornando-se um lugar fundamental para fornecer conhecimentos e para prevenir e diminuir comportamentos pouco saudáveis (Mendes, 2009). Para Magalhães (2009, p. 74), “o ato de comer e a escolha dos alimentos assume papel importante na convivência social e na afirmação pessoal dos adolescentes”. As ofertas alimentares escolares deveriam considerar as preferências e hábitos alimentares. A educação alimentar deveria partir destes dados para ser particularmente significativa para determinada população ou determinado indivíduo (Loureiro, 2004).

A mesma autora apresenta um conjunto de orientações para promover uma alimentação saudável nos bufetes das escolas:

“Pré-requisitos:

- Incluir a alimentação como prioridade no projeto educativo da escola;
- Ter um ambiente consistente com o currículo em sala de aula;
- Tornar acessível uma grande variedade de produtos alimentares saudáveis;
- Mostrar vontade e criatividade para mobilizar a comunidade educativa;
- Proceder a mudanças organizacionais, facilitando uma efetiva participação dos alunos em colaboração com os professores e outros funcionários da escola;
- Assegurar a competência e vigilância dos responsáveis pela aquisição dos produtos alimentares, garantindo a sua qualidade;
- Estabelecer uma política alimentar clara para o bufete;
- Envolver a comunidade educativa no processo de ofertas alimentares saudáveis aos jovens;
- Garantir uma educação alimentar que desenvolva a capacidade crítica e de seleção fundamentada dos produtos alimentares mais saudáveis.

Fatores facilitadores:

- Assegurar a gestão democrática, criando condições e estimulando a participação e cooperação entre o conselho executivo, os professores, alunos e auxiliares de acção educativa;
- Ter uma equipa responsável pelo bufete em que estão representados os diferentes intervenientes no processo de garantia da qualidade da oferta do bufete — os utentes e os gestores do mesmo com ligação com elementos que garantem a educação alimentar em sala de aula e em projetos transversais;
- Estabelecer laços organizacionais consistentes para o ensino/aprendizagem entre os responsáveis pelo bufete e o corpo docente por forma a tornar o bufete um local facilitador — uma oficina — da utilização de metodologias ativas e participativas;
- Expor em locais visíveis informação relevante, compreensiva e agradável de ler;
- Estipular preços mais acessíveis para os alimentos mais saudáveis, como os lacticínios e a fruta, expondo-os de uma forma mais visível;
- Estimular e organizar a participação dos alunos para seleccionarem os produtos alimentares a adquirir e a expor no bufete;

- Os alunos deverão encontrar formas criativas de *marketing* dos produtos alimentares saudáveis;
- Informar os pais periodicamente sobre as alterações no consumo dos produtos alimentares e sobre quais as expectativas relativamente aos seus contributos para o processo de melhoria da alimentação dos seus filhos.

Medidas complementares:

- Formar os adultos da escola em higiene alimentar e relações interpessoais;
- Utilizar vestuário adequado;
- Aplicar cuidados de estética e bem-estar quanto à apresentação e utilização do espaço do bufete.

Seleção dos produtos alimentares:

- Dever-se-á dar preferência aos produtos alimentares ricos em hidratos de carbono complexos, fibra, vitaminas e minerais e pobres em gordura e açúcares simples” (Loureiro, 2004, pp. 52-53).

7.2.5. A Escola e a Família como potência de intervenção

A escola detém a distinção de ser um local ideal para a intervenção nos problemas infanto-juvenis. Possibilitam acompanhar e influenciar um vasto número de crianças, sem grandes dispêndios económicos, mantendo a proximidade dos pais. Estes últimos podem envolver-se na intervenção através das reuniões ou de material educativo.

A EF possui um potencial enorme para proporcionar oportunidades que contribuam para o aumento do consumo de energia e para o ensino de hábitos e comportamentos saudáveis, contudo, não apresenta uma resposta eficaz no alcance de níveis de atividade física recomendados. A característica multifacetada do Professor de Educação Física permite com que este seja fundamental na coordenação de programas de intervenção nas escolas, envolvendo outras instituições e implicando toda a população, pais, crianças, professores e auxiliares de ação educativa, num trabalho de interdisciplinaridade. “ A escola como local de intervenção em horário pós-curricular pode ser o meio ideal para ultrapassar fatores condicionantes de atividade física com a inadequação ou a falta de transportes para as atividades assim como problemas de segurança ” (Aires, 2009, p. 30).

O papel fundamental que a família possui nas ações de intervenção referidas, reforça a imagem de um alicerce para a criança. Os comportamentos relacionados com a saúde (bons ou maus) são transmitidos de geração em geração, logo, os pais detêm uma grande influência no comportamento dos seus descendentes, atuando como um modelo representante de um estilo de vida relacionado com a saúde. É da responsabilidade e dever dos pais o apoio e acompanhamento nas atividades do dia-a-dia, como o transporte ativo da casa para a escola, a promoção da autorrecreação, o incentivo das práticas desportivas, o apoio psicológico e a prática de uma alimentação saudável. Simultaneamente, “as crianças também devem ser uma influência na família levando da escola para casa saberes, transmitindo e impulsionando o prazer pela atividade física para um estilo de vida saudável” (Aires, 2009, p. 30).

7.3. Conclusões

Sinto que a realização deste estudo trará benefícios a longo prazo à minha prestação como professor. Não só pude explorar formas de pesquisa que até ao momento nunca tinha acedido, mas também enriqueci o meu conhecimento numa área que me suscitou interesse já algum tempo, levando a questionar-me se seria capaz de lidar com a epidemia da obesidade no meu percurso profissional.

Como pode ser constatado a obesidade é uma condição séria que afeta milhões de pessoas globalmente e que necessita de ser abordada com seriedade e urgência. Os profissionais de Educação Física em conjunto com os profissionais de saúde devem trabalhar em consonância de forma a combater esta “epidemia” em crescimento, apelando às mais altas entidades governamentais para contribuírem com a divulgação dos problemas associados e causados pela obesidade, sensibilizando a população a procurar a ajuda necessária.

O crescimento das sociedades modernas em que o consumismo e o sedentarismo estão cada vez mais evidentes é o principal precursor de elevadas taxas de obesidade, deixando cair no esquecimento a necessidade e benefícios da atividade física regular.

Aliado ao sedentarismo está ainda a ingestão de alimentos com grande teor calórico e com poucos benefícios para a saúde. As grandes cadeias comerciais de alimentação não apelam à manutenção da qualidade de vida, sendo as cadeias de *fast-food* verdadeiras fábricas de calorias e que infelizmente, são as mais procuradas pela população devido à rotina diária extremamente preenchida.

Concordando com Rodrigues (2005, p. 93), “ revela-se fundamental que a investigação nesta área tente encontrar alternativas, que visem minimizar os possíveis efeitos negativos resultantes do aumento de peso, normalmente, associado a uma vida sedentária e a hábitos alimentares pouco saudáveis e desequilibrados

Espero afortunadamente conseguir exercer a profissão para que tenhamos durante estes três anos exaustivos o mais cedo possível (não

criando ilusões perante a atual situação no nosso país), provando a mim mesmo que a realização deste estudo se tornou uma ferramenta de enorme utilidade para o meu futuro, pensando sempre que se desenvolver as minhas capacidades, irei tornar a Educação Física uma experiência valiosa para os alunos.

7.4. Bibliografia

Aires, L. M. S. M. C. (2009). *Níveis de actividade física, aptidão física e excesso de peso-obesidade em crianças e adolescentes*. Porto: Luísa Aires.

American College of Sports Medicine. (2003). *Directrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição* (6ª ed.). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Azeredo, I. M. A. (2009). *Análise entre a actividade física, actividades sedentárias, número de refeições e excesso de peso e obesidade nos jovens do concelho de Valongo*. Porto: Isabel Azeredo.

Causas e consequências da obesidade. (2005). Consult. 18 de Julho, 2013, disponível em <http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/ministeri+saude/obesidade/causaseconsequenciasdaobesidade.htm>

Chalita, M. A. (2013). *A resposta da escola na prevenção da obesidade no Estado de Alagoas estudo centrado em escolas do ensino médio de cidade de Maceió*. Porto: Marco Chalita.

Coelho, R. S., Sofia, Laranjo, M. J., Monteiro, A. C., Bragança, G., & Carreiro, H. (2008). *Excesso de Peso e Obesidade - Prevenção na Escola* Relatório de Estágio apresentado a.

Evaristo, O. S. F. (2010). *Hábitos de ingestão nutricional, imagem corporal e a sua relação com o índice de massa corporal estudo realizado em adolescentes dos 12 aos 19 anos*. Porto: Olga Evaristo.

Faleiro, J. G. V. (2006). *Obesidade, actividade física e estatuto socioeconómico estudo realizado em adultos de ambos os sexos, no concelho do Porto*. Porto: Joana Faleiro.

IOTF. (2013). 2013, disponível em <http://www.iaso.org/iotf/>

Loureiro, I. (2004). *A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde* Relatório de Estágio apresentado a.

Magalhães, E. J. G. (2009). *Caracterização da aptidão física relacionada à saúde das crianças e jovens do concelho de Montemor-o-Velho. Relação com sobrepeso e obesidade*. Porto: Elisabete Magalhães.

Mendes, M. J. d. S. M. (2009). *Conhecer o comportamento dos adolescentes com excesso de peso e obesidade face à prática desportiva um estudo realizado numa escola pública*. Porto: Mário Mendes.

Mogadouro, Â. M. G. (2008). *Estudo da eficácia dos programas de intervenção em promover a actividade física em crianças e adolescentes obesos*. Porto: Ângela Mogadouro.

Powers, S. K., & Howley, E. T. (2000). *Fisiologia do exercício teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho* (3ª ed ed.). São Paulo: Manole.

Rodrigues, H. M. E. G. (2005). *Aptidão física e obesidade na adolescência estudo realizado em adolescentes dos 13 aos 16 anos de idade*. Porto: Hugo Rodrigues.

Santos, I. (2010). *Obesidade e Ingestão Nutricional em Crianças Portuguesas dos Dois aos Cinco Anos de Idade*. Universidade de Lisboa - Faculdade de Medicina.

Sousa, M. C. (2006). *Avaliação da actividade física habitual em crianças e adolescentes contributo da Educação Física em actividades moderadas a muito vigorosas relação com o excesso de peso e a obesidade*. Porto: Michael Sousa.

WHO, W. H. O. (2013). 2013, disponível em <http://www.who.int/en/>

8. Conclusão e perspectivas para o futuro

Escrevendo agora as últimas palavras deste relatório, dou por mim num misto de saudade, tristeza e felicidade.

Saudade pelos momentos de partilha com os meus alunos, das suas caras, manias e peripécias e pelo privilégio que tive em poder transmitir o meu conhecimento, em poder ensinar. Da entreajuda e camaradagem entre os colegas professores de educação física, dos colegas de núcleo de estágio, com os quais partilhei as minhas angustias e desejos, experiências e sabedoria. Das reuniões depois das aulas com a professora Camila, observadora e perspicaz nas críticas, fazendo com que o processo de reflexão do que sucedeu se tornasse mais interessante e eficaz. Da preocupação de chegar a casa após um dia de trabalho e dedicar o meu tempo ao planeamento de uma aula, pensando sempre no que seria melhor para os alunos do 10º I.

Tristeza por me aperceber das lacunas que cometi, por não ter sido capaz de realizar uma boa gestão da minha vida pessoal, profissional e académica, acabando por sair um pouco prejudicado em cada um dos contextos. Por muitas vezes não encontrar motivação para “brilhar” e mostrar o meu valor, por saber que todo o esforço a que nos dedicamos será precocemente parado devido ao panorama incerto do ensino em Portugal. Por sentir que embora seja este o percurso que quero seguir, irei encontrar uma barreira que me impede de continuar, criando frustrações perante o desejo de querer continuar a batalhar, de querer evoluir como professor, de encarar o mundo profissional após esta experiência.

Felicidade por sentir que embora a viagem tenha sido atribulada, cheguei ao meu destino, trazendo mais peso na bagagem do que o que levei, estando as malas recheadas de momentos inesquecíveis, que marcarão para sempre a minha pessoa. Foi um ano em que para além de saber que tenho que continuar a evoluir como professor, tenho primeiro que evoluir como pessoa, pois reconheço, que perante muitas das atitudes que tomei, sou ainda uma “maça verde”, ou seja, um jovem adulto que necessita de refletir bastante no que realmente é importante nas várias etapas da vida.

Continuarei a procurar desenvolver as minhas capacidades como profissional de desporto e educação física, através da formação nas várias áreas que caracterizam o nosso ramo. Espero continuar ligado às atividades de exploração da natureza, investindo em formação e equipamento, auxiliando-me a nível profissional e enriquecendo o meu ser aventureiro. Provavelmente tentarei apostar num regresso ao Atletismo, mas desta vez no papel de treinador.

Sinto-me grato por tudo o que vivi e aprendi durante este processo de formação e desejo com veemência que o caminho continue apesar de toda a austeridade com que irei deparar, obviamente, sempre de cabeça erguida.

Referências bibliográficas

- Alarcão, I. (1996). *Formação reflexiva de professores estratégias de supervisão*. Porto: Porto Editora.
- Alarcão, I., & Tavares, J. (1987). *Supervisão da prática pedagógica uma perspectiva de desenvolvimento e aprendizagem*. Coimbra: Almedina.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3ª ed ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Braga, F. (2001). *Formação de Professores e Identidade Profissional*: Quarteto.
- Cardoso, M. I. d. S. T. (2009). *O contributo do estágio pedagógico para o desenvolvimento da profissionalidade dos docentes de educação física a perspectiva do estagiário*. Porto: Maria Cardoso.
- Flavier, E., Bertone, S., Hauw, D., & Durand, M. (2002). The Meaning and Organization of Physical Education Teachers' Actions During Conflict With Students. *Journal of Teaching in Physical Education*.
- Jr, R. d. S. C., & Filgueiras, I. P. (2009). *Dificuldades de Gestão de Aula de Professores de Educação Física em Início de Carreira na Escola* Relatório de Estágio apresentado a.
- Matos, Z. (2011). *Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Mesquita, I. (2000). *A Pedagogia do Treino - A Formação em Jogos Desportivos Colectivos*: Livros Horizonte.
- Portugal. Ministério da Educação. (2005). Lei de Bases do Sistema Educativo. Consult. Agosto, 2012, disponível em <http://www.fenprof.pt/?aba=27&cat=84&doc=1174>

Rink, J. E. (1993). *Teaching physical education for learning* (2nd ed ed.). St. Louis: Mosby.

Silva, I. M. R. M. d. (1997). *Pedagogia do treino a formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Zeichner, K. M. (1993). *A Formação Reflexiva de Professores: Ideias e Práticas*: EDUCA.